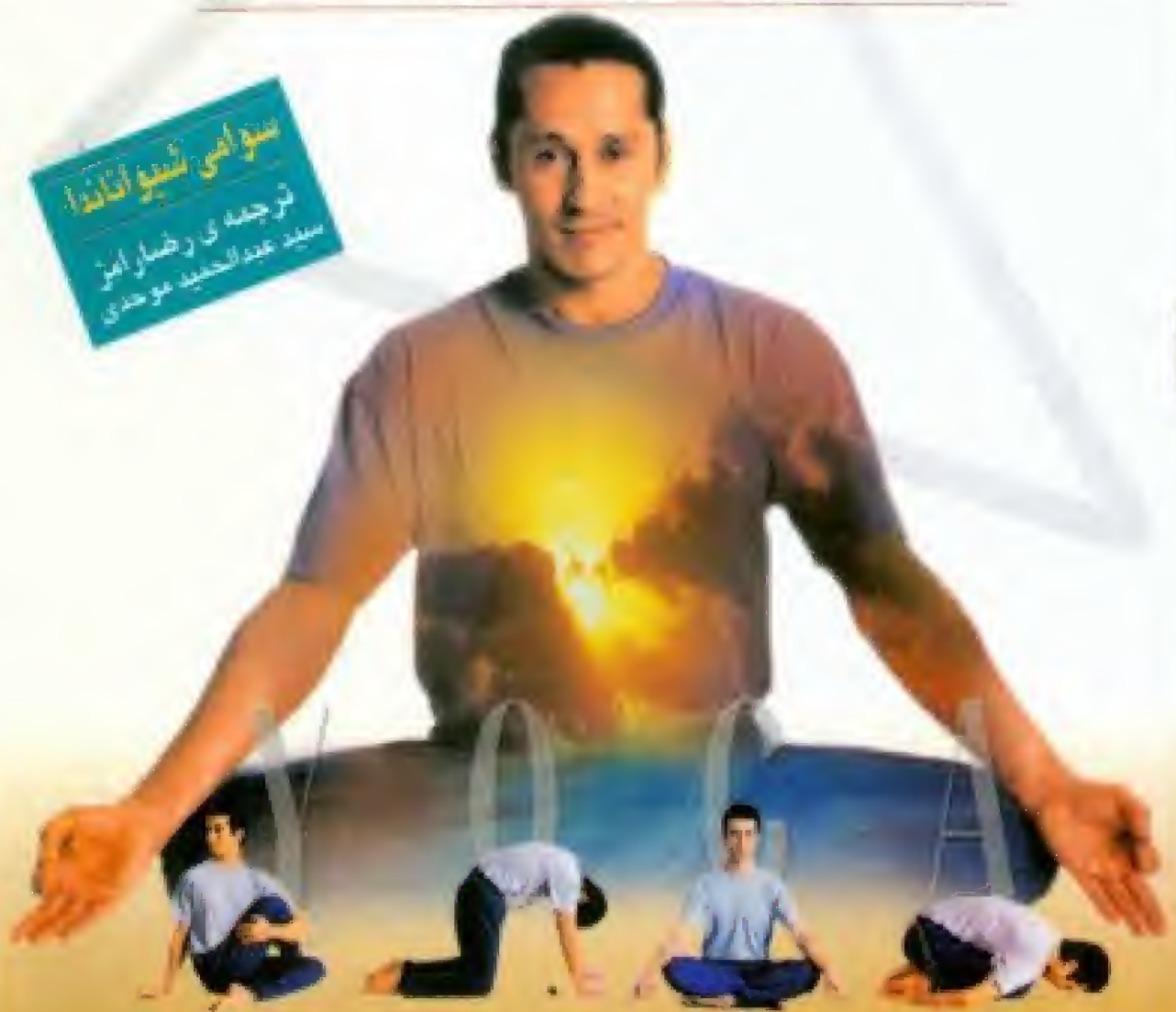


دایرة المعارف یوگا

تمرینات یوگا / مدیتیشن / اصول تنفس / یوگا درمانی / رژیم غذایی یوگا / غذاهای اصلی

سید امین شفیق آبادی

ترجمه ی رضا امیر
سید عبدالحمید موحیدی



◆ دایرة المعارف یوگا ◆

سوامی شیواناندا
سوامی ویشنودواناندا

◆ رضا رامز ◆

شیواناندا، سوامی	
دایرةالمعارف یوگا / سوامی شیواناندا، سوامی ویشنودواناندا، سرجم رضا	
رامز. تهران: نشر ثالث، ۱۳۸۰.	
۲۹۵ ص.	
چاپ دوم ۱۳۸۲	
ISBN: 964-7230-06-0	شابک ۹۶۴-۷۲۳۰-۰۶-۰
IEN: 9789647230063	ای.ای.ان ۹۷۸۹۶۴۷۲۳۰۰۶۳
۱. یوگا (ورزش). الف. ویشنودواناندا، سوامی. ب. رامز، رضا، مترجم.	
ج. عنوان.	
۶۱۳/۷۰۴۶	RA ۷۸۱/۷ / ۹۵۲ ش



نشر ثالث

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب / خیابان ۱۲ فروردین / شماره ۱۱ / تلفن: ۶۶۶۰۱۴۶ - فکس: ۶۹۵۰۹۹۶
فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و خردمند جنوبی / پ ۱۶۰ / تلفن: ۸۳۲۵۳۷۶

دایرةالمعارف یوگا

سوامی شیواناندا- سوامی ویشنودواناندا

ترجمه رضا رامز

ناشر: نشر ثالث

طرح روی جلد: بهزاد غریب پور

حروفچینی: روایت (حروف نگار: سحر جعفریہ)

چاپ دوم: ۱۳۸۲ / ۳۳۰۰ نسخه

لیتوگرافی: طاووس رایانه - چاپ: سازمان چاپ احمدی - صحافی: فرزانه

کلیه حقوق چاپ محفوظ و متعلق به نشر ثالث است

ISBN 964-7230-06-0

شابک ۹۶۴-۷۲۳۰-۰۶-۰

IEN 9789647230063

ای.ای.ان ۹۷۸۹۶۴۷۲۳۰۰۶۳

فهرست

پنجم نکته

- ۳۳ - اصل تمرینات
- ۲۷ - اصل تنفس یا پرانایاما
- ۳۱ - اصل ریلکس
- ۳۵ - اصل رژیم غذایی
- ۳۹ - تفکر مثبت و مدی تیشن
- ۵۹ - سلام بر آفتاب یا سوریاناماسکار

سیزده آسانای اصلی

- ۶۷ - سیرشاسان
- ۷۷ - ساروانگاسان
- ۸۵ - هالاسان
- ۹۳ - ماتسی آسان
- ۱۰۱ - پاسچی موتان آسان
- ۱۰۹ - بوجانگاسان
- ۱۱۷ - سالابھاسان

- ۱۲۳ - دهانوراسان
- ۱۲۹ - آردهاماتسندرسان
- ۱۳۵ - کاکاسان
- ۱۳۹ - مایوراسان
- ۱۴۵ - پادهاست آسان
- ۱۵۱ - ترکان آسان

یهوگا درمائی

- ۱۷۷ - سوخاسانا
- ۱۷۸ - واج راسانا با پرانا هارانا
- ۱۷۹ - آردها پادماسانا
- ۱۸۰ - هاستا پاداسانا
- ۱۸۱ - سولابها جانوشیراسانا
- ۱۸۲ - سولابها پاسچی ماتان آسانا
- ۱۸۳ - سولابها هالاسانا
- ۱۸۴ - مارجاراسانا
- ۱۸۵ - سولابها بوجانگاسانا
- ۱۸۶ - سولابها دهانوراسانا
- ۱۸۷ - پورو بوجانگ آسانا
- ۱۸۸ - سولابها ستوباندها آسانا
- ۱۸۹ - سولابها اوشراسانا
- ۱۹۰ - سولابها کاپات آسانا
- ۱۹۱ - تری پادمارجاراسانا
- ۱۹۲ - آردها شالاب آسان
- ۱۹۳ - سولابها ناک آسان

۱۹۴	- اوتان واکراسانا
۱۹۵	- سولابها ماتسیندراسانا
۱۹۶	- سولابها پارواتاسانا
۱۹۷	- تاداسانا
۱۹۸	- ساروانگاسانا
۱۹۹	- بوشیراسانا
۲۰۰	- سولابها کاپال بهاتی
۲۰۱	- سولابها آنولوم ویلوم
۲۰۲	- داتامودرا
۲۰۳	- هاستادان داسانا
۲۰۴	- آدمونو واکراسانا
۲۰۵	- سولابها ماکاراسانا
۲۰۶	- اوتان تاداسانا
۲۰۷	- آردها مارجاراسانا
۲۰۸	- سولابها چاکراسانا
۲۰۹	- سولابها کاناسانا
۲۱۰	- هاستا پارشواسانا
۲۱۱	- سولابها یوجایی
۲۱۲	- شاواسانا

(رژیم غذایی یوگا)

۲۲۲	- رژیم غذایی به قلم سوامی شیواناندا
۲۲۵	- لاغری به قلم سوامی شیواناندا
۲۲۹	- اصول رژیم غذایی به قلم سوامی شیواناندا

انواع سس و سالاد

۲۳۳	- سس مروارید
۲۳۵	- سس پنیر
۲۳۵	- عصاره کاربانزو
۲۳۶	- سس پنیر شماره ۲
۲۳۶	- عصاره برشته
۲۳۷	- سس زنجبیلی «تاماری»
۲۳۷	- سس تاماس تاکو
۲۳۸	- سس خردل
۲۳۸	- سس گوجه
۲۳۹	- دسر تخم آفتابگردان
۲۴۰	- مایونز بدون تخم مرغ
۲۴۱	- سس باربکیو
۲۴۱	- سس لیمو

انواع سالاد

۲۴۴	- سالاد هویج
۲۴۴	- سالاد سیب زمینی
۲۴۵	- تابوله
۲۴۶	- سالاد بی - تاهینی

انواع سوپ

۲۵۰	- سوپ لپه
۲۵۱	- سوپ گوجه فرنگی
۲۵۲	- سوپ جو و لپه سبز
۲۵۳	- سوپ سبزیجات

۲۵۴ - بورشت

۲۵۵ - سوپ گل کلم

غذاهای اصلی

۲۵۸ - خوراک گل کلم با سس مروارید

۲۵۹ - خوراک سبزیجات با سس گاربانزو

۲۶۰ - کیک سبزیجات

۲۶۱ - خوراک لوبیا قرمز

۲۶۲ - خوراک لپه زرد

۲۶۳ - آلوساباج

۲۶۴ - بهاجی سیبزمینی

۲۶۵ - سبزیجات خمیری

۲۶۵ - برنج بیرانی

۲۶۷ - برنج زرد

۲۶۸ - برنج قهوه‌ای

۲۶۸ - خوراک

۲۶۹ - شامبار

۲۷۱ - میسو

۲۷۲ - کیک آفتابگردان

۲۷۳ - خوراک عدس

۲۷۳ - خوراک سبزیجات

۲۷۴ - ماکارونی برشته

۲۷۵ - سالاد جوانه

۲۷۵ - رشته چینی

۲۷۶ - تافو برشته

انواع دسر

۲۷۸	- دسر کوئیچ تافو
۲۷۹	- کیک سس سیب
۲۸۰	- کیک عسلی
۲۸۱	- کیک پرتقالی
۲۸۲	- نان موزی
۲۸۳	- نان زنجبیلی
۲۸۴	- کیک کاکائویی
۲۸۵	- کیک نارگیلی
۲۸۵	- نان ذرت جاناکی
۲۸۶	- کیک هلو
۲۸۷	- خوراک بلغور
۲۸۸	- گرنولا
۲۸۹	- کیک گندم
۲۹۰	- کلوچه سیب
۲۹۱	- بیسکوئیت طلائئ
۲۹۱	- سیب برشته
۲۹۳	- کیک گردویی
۲۹۳	- یختمک لیمو یا پرتقالی
۲۹۴	- یختمک کره
۲۹۵	- بستنی کُرب

مقدمه

سلامتی و خوشبختی از دیرباز آرزوی تمامی انسانها بوده است. برای رسیدن به آنها بشر دست به هر کاری زده و راههای مختلفی را پیموده است. گروهی توانسته‌اند به آرزوهای خود دست یابند و برخی هم هیچ‌گاه طعم خوب خوشبختی را نچشیدند.

سلامتی و خوشبختی و رسیدن به آرامش درون از زمان‌های خیلی دور ابزارهایی را طلب می‌کرده که بشر با توسل به آنها همواره سعی داشته به سلامت فکر و جسم نایل آید. این ابزارها نامهایی چون ابدیت، ذات متکی به خویش، طبیعت، برهمن، شعور کیهانی و نیروانا نام داشت، ولی یکی از روشهای بسیار قدیمی که قدمتش به چندین هزار ساله قبل می‌رسد و به عنوان علم جامع کیهانی مطرح گردیده، یوگا است.

بنا به روایت و دلایل علمی مطرح شده در کتابهای ازابه خدایان و طلای خدایان، کیهان نوردان باستانی از دیگر کرات سماوی به زمین آمده و با انسان زمینی ارتباط برقرار کرده‌اند. حاصل این ارتباط پیدایش علوم جامعی بوده که پیشرفت انسانهای آن موقع را به دنبال داشته است.

یوگا یکی از همین علوم کیهانی است که در آسیای میانه به وجود آمد و جریان عرفانی عظیمی را موجب گشت که چکیده‌های آن طی ۸۰ هزار بیت در کتاب اوپانیشاد به تدریج در سراسر جهان به خصوص هندوستان نشر و انعکاس

یافت.

بدین ترتیب عده زیادی با پیروی از آن توانستند به سلامت جسم رسیده، بر احساسات و عواطف خود غلبه کنند، به عبارت دیگر پیروی از این علم خوب زیستن باعث شد تا انسان بتواند ذهن و جسم را به حالت تعادل درآورده، طعم سلامتی و خوشبختی را بچشد. به طور خلاصه می توان اظهار داشت علم یوگا کهن ترین سیستمی است که تاکنون در جهان وجود داشته و همچنان در حال گسترش است.

این علم به بدن، و روان توجهی خاص داشته و درک بسیار عمیق از ذات بشر و آگاهی هماهنگی و شناخت بدن و روان را به شما نشان می دهد. برای قدم گذاشتن در مسیر تکامل انسانی حتماً می بایستی جسم، ذهن و روان در یک موازنه قرار گیرند. تکنیک های یوگا راه حل مطمئنی برای ایجاد این موازنه و رساندن شخص به آرامش فکر و درک حقیقت از طریق آگاه شدن بر خویشتن است.

اولین کسی که اصول یوگا را به صورت قابل استفاده برای همگان مدون ساخته پاتانجلی هندی است، او در ۳۰۰۰ سال قبل یوگا را به ۸ مرحله تقسیم کرد وی اعتقاد داشت انسان قبل از زدودن ناخالصی ها و ناپاکی ها نمی تواند طالب وصل معبود در رسیدن به مقصود باشد و تنها با تفکر و تعمق در احوال جهان و زیر پا گذاشتن آرزو، حرص و شهوات است که می تواند به تربیت و تعالی روح خود بپردازد، طریقت یوگا مراحل هشت گانه را در فراروی یوگی گذاشته تا با اجرای آن ها به سر منزل مقصود برسد، این مراحل عبارتند از:

یاما، نیاما، آسانا، پرانایاما، پراتیهارا، دهارانا، ديانا، سامادهی.

برای رسیدن به این وادی و سیروسلوک در این طریقت نیازی به این نیست که فرد دین آباء و اجدادی خویش را رها سازد و به آیین و مذهب جدیدی بپیوندد بلکه هر کس با هر اعتقاد و هر فرقه و آیینی می تواند به درسهای یوگا در زمینه زهد و تقوا و برکناری از خشونت ها و پلیدیها جواب مثبت بگوید.

نهایتاً آن که با درک تکنیکهای باستانی یوگا، شما می‌آموزید که چگونه حساسیت خود را از سطح جسم و پوست به سطحی عمیق‌تر یعنی ذهن، اندام و غدد داخلی و یا در واقع جسم و ذهن و همچنین ذهن و روان منتقل کرده، اتحاد و یگانگی بین عناصر فوق به وجود آمده که نتیجه این اتحاد و یگانگی چیزی نیست جز رسیدن به سلامتی و خوشبختی.

سالهای بین ۱۳۵۹ تا ۱۳۶۳ (۱۹۸۳ - ۱۹۸۰) به هنگام ادامه تحصیل در هندوستان به خاطر عشق و علاقه فراوان به یوگا در مراکز مختلف یوگای هند، آموزش‌های یوگا را فراگرفته و در مرکز یوگای «شیواناندا» واقع در رشی‌کش با سوامی ویشنود واناندا که از شاگردان برجسته سوامی ویشنو دواناندا بود آشنا شدم.

در این جا لازم است مختصری از شرح حال این دو استاد برجسته یوگا را بازگو کنم:

سوامی شیواناندا

Swami Sivananda در سال ۱۸۸۷ در جنوب هند متولد شد، شیواناندا قصد داشت نیرویش را در خدمت به بشریت به کار برد به همین علت رشته پزشکی را انتخاب نمود و به درجه دکترای نایل شد. وی چندین سال در مالزی به طور رایگان به خدمت و مداوای بیماران پرداخت، اما این هم وی را ارضاء نمی نمود. در سال ۱۹۲۳، گوئی به وی الهام شد که از دنیا کناره گیری نماید. او به هند بازگشت و سپس برای آغاز تمرینات روحی و روانی به هیمالیا سفر نمود و یک سال در آن جا اقامت نمود. وی حتی در این مدت نیز دست از مداوای بیماران برنداشت. در تمام طول این مدت در یک مرکز پزشکی کوچک که خود بنا نهاده بود خدمت نمود.

به تدریج شاگردان و مریدان زیادی برگرد وی جمع شدند. سوامی شیواناندا بیش از ۳۰۰ کتاب به رشته تحریر درآورد و سعی نمود که پیام خود را در مورد خدمت به بشریت و نوع دوستی به گوش همگان برساند. در اواخر عمر کار عمده وی این بود که به تربیت شاگردانی بپردازد که از سراسر جهان به نزد وی سفر کرده بودند. سوامی شیواناندا در سال ۱۹۶۳ وارد ماهاسامادهی (ترک کالبد جسمانی) شد و بدین ترتیب زندگی ابدی وی آغاز شد.

سوامی ویشنو - دواناندا

Swami Devananda در سال ۱۹۲۷ در هند متولد شد. سوامی ویشنو - دواناندا بر حسب اتفاق با اندیشه‌های شیواناندا آشنا گشت آن هم هنگامی که تکه کاغذی را نگاه می‌کرد. در این کاغذ راهنمایی‌های روحی استاد بود که نوشته شده بود: یک ذره تمرین عملی برابر است با هزاران مقدار تئوری...

بدین ترتیب ویشنو - دواناندا به تمرین یوگا پرداخته و فلسفه و آیین آن را در زندگی روزانه خود به کار برد و به خودشناسی دست یافت.

این جوان به قدری تحت تاثیر قرار گرفته بود که به ری‌شی کش (هیمالیا) سفر نمود تا به ملاقات استاد برود. وی در آن جا یک راهب شد و به مدت ۱۲ سال در آشرام (معبد) باقی ماند. سپس وی توسط استادش با این سخنان که مردم در انتظارند به جهان غرب فرستاده شد. سوامی ویشنو - دواناندا مرکز بین‌المللی یوگا را در وال مورین در کبک کانادا تأسیس نمود. وی به عنوان کارشناسی در زمینه هاتا یوگا و راجا یوگا شناخته شد.

کتاب پر فروش وی تحت عنوان کتاب کامل مصور یوگا سالها تجدید چاپ شد و همچنین کتاب‌های دیگری تحت عناوین مدی تیشن و ماترا، نقدی بر هاتا یوگا، پرادیپیکا، کارما و بیماری‌ها، تألیف نمود. سوامی ویشنو دواناندا سرانجام در سال ۱۹۹۳ سرای خاکی را بدرود گفت و به سرای ابدی شتافت. به هنگام فراگیری تمرینات در مرکز یوگای شیواناندا در سال ۱۳۶۲ سوامی ویشنو دواناندا

که شاگردانش در مراکز مختلف یوگا در سراسر جهان بد ترویج یوگا مشغول هستند ضمن تعلیم یوگا به این نکته که ایران هم نیازمند یوگاست و بایستی این تمرینات در ایران هم بیش از پیش رواج پیدا کند، اشاره کرد.

بازگشت به ایران در سال ۱۳۶۳ شروعی شد برای آموزش یوگا به علاقه‌مندانی که در نقاط دور و نزدیک کشور طالب فراگیری این علم، خوب زیستن، بودند.

آقای رضا رامز یکی از علاقه‌مندان به این مکتب هستند که ضمن کسب این آموزشها با تبحر و دانشی که در امر ترجمه دارند اقدام به گردآوری این مجموعه نمودند. این مجموعه متشکل از سه کتاب یوگا درمانی، رژیم غذایی یوگا، و تمرینات اصلی یوگا است.

این سه کتاب از جمله کتب مرکز یوگای شیواناندا در کانادا است که پس از ارسال از آنجا آقای رامز مبادرت به ترجمه آن به زبان فارسی نمودند و هم اکنون به عنوان دایرةالمعارف یوگا در اختیار شماست.

این مجموعه ضمن آگاهی دادن در زمینه‌های مختلف آموزش یوگا به علاقه‌مندان می‌تواند به عنوان یک مرجع نیز مورد استفاده قرار گیرد.

امیدوارم ترجمه و انتشار این کتاب همانند کتب قبلی که آقای رامز در زمینه یوگا ترجمه کرده‌اند در پیشرو و ترویج آموزش‌های یوگا مورد استفاده همگان قرار گیرد.

سید عبدالحمید موحدی نائینی

پنج نکته در مورد یوگا

یک یوگی زندگی و حیات را به مانند یک مثلث می‌نگرد که جسم و پیکره انسان سه مرحله تولد، رشد و سرانجام مرگ را طی می‌کند. دوران جوانی که اوج شکوفایی انسان است بین سنین ۱۸ تا ۲۰ سالگی است. در نخستین سالهای زندگی و در مرحله جوانی میزان رشد و بازسازی جسم انسان به اوج خود می‌رسد و از آن پس مرحله دگرگونی بافتها آغاز می‌شود. در یک انسان عادی این مراحل از ۲۰ سالگی آغاز شده و تا حدود ۳۵ سالگی ادامه می‌یابد و از آن پس مرحله کاتابولیک یا همان دگرگونی بافتها آغاز می‌گردد، به عبارت بهتر ماشین جسم شروع به افت و انزال می‌نماید. این مرحله که در سنین پیری خود را نمایان می‌سازد با بیماری و ناخوشی همراه است.

هر چند که یک یوگی معتقد است که ما (انسان) خلق نشده‌ایم که فقط یک عاملی باشیم و پس از تحمل رنج و درد به سراغ مرگ رویم. هدف از زندگی بالاتر از همه اینهاست. رشد نیروهای روحی هدف بوده و احتیاج به استعداد شدید و نیروی اراده می‌باشد. تمامی این موارد در سایه رشد جسم و ذهن پدید می‌آیند. به همین خاطر عقلای قدیم سیستمی را گسترش داده بودند که باعث دفاع بدن از بیماری‌ها و به تعویق افتادن مرحله کاتابولیک و همچنین نیرومند ماندن

قوای فیزیکی و روانی می شود. این سیستم یوگا نام دارد، یک برنامه ساده و طبیعی که بر پنج اصل استوار است:

(۱) تمرینات یوگا

(۲) تنفس

(۳) رژیم غذایی

(۴) ریلکس و آسودگی

(۵) تفکر مثبت و مدی تیشن

یوگا یک روش شخصی در زندگی است و بر اساس اصول و عقاید می باشد. ساده زیستن و تفکر والا جسم مانند یک معبد و یا یک وسیله نقلیه برای روح می باشد و برای استفاده مطلوب از آن احتیاج به یک سری اصول داریم. این اصول همانند اصولی است که در هر وسیله نقلیه به شمار می رود. یک اتوموبیل به پنج چیز مهم احتیاج دارد:

(۱) سیستم لغزنده یا همان چهار چرخ

(۲) برق یا همان باطری

(۳) سیستم خنک کننده

(۴) سوخت

(۵) یک راننده برای رانندگی در پشت فرمان.

حالا احتیاجات انسان را بررسی می کنیم:

(۱) اصل تمرینات

حرکات و اعمال به مانند سیستم لغزنده هستند که رباطها، مفاصل، عضلات، تاندونها، و دیگر نقاط بدن را به کمک افزایش جریان خون و قابلیت انعطاف، نرم می کند.





۴) اصل ریلکس و اسودگی (وانهادگی)

این اصل همانند سیستم خنک کننده یا رادیاتور در ماشین عمل می‌کند. هنگامی که ذهن و جسم به طور مرتب فعالیت می‌کنند ظرفیت آنان تقلیل می‌یابد. وانهادگی راه طبیعی جبران نیروی از دست رفته می‌باشد.



۵) تفکر مثبت و مدی تیشن

خود را کنترل کنید. ذهن آرام می‌گیرد. از طریق سکون و تمرکز فکر، طبیعت و سرشت تحت کنترل آگاهی قرار می‌گیرد.



۲) اصل تنفس

این اصل بدن را در ارتباط با باطری یاری می‌نماید، شبکه خورشیدی که نیروی عظیم پتانسیلی در آن ذخیره شده است و از طریق استفاده از تکنیکهای تنفسی ویژه یوگا پرانامایا این انرژی در جهت برقراری تعادل فیزیکی و روانی آزاد می‌شود.



۳) اصل رژیم غذایی

این اصل سوخت مناسبی را برای بدن تهیه می‌کند، مصرف مناسب غذا، هوا، آب و نور آفتاب از ضروریات است.



اصل تمرينات

سیستم‌های بی‌شماری برای گسترش و توسعه حرکات میکانیکی عضلات طراحی شده است، همان‌طور که گفتیم در مکتب یوگا به پیکره آدمی همانند یک وسیله نقلیه‌ای برای روح نگریسته می‌شود وسیله نقلیه‌ای که روح را در سفرش به سوی تکامل یاری می‌کند، آسانا (تمرینات فیزیکی یوگا) برای توسعه و گسترش تعبیه شده‌اند. این تمرینات باعث رشد استعدادهای روحی و روانی می‌شود. باید در نظر داشت که تفاوت‌های اساسی و بنیادی بین تمرینات یوگا و تمرینات فیزیکی وجود دارد. تمرینات و ورزشهای فیزیکی عادی تاکید زیادی بر حرکات عضلات می‌باشد. در حالی که در یوگا عکس این حالت می‌باشد زیرا در ورزشهای عادی میزان زیادی اسیدلاکتیک در الیاف و بافتهای عضله تولید و همین باعث کوفتگی عضلات می‌شود. در هنگام انجام آسانا تاثیر اسید اضافه و کوفتگی توسط قلیائی موجود در الیاف عضلانی خنثی می‌شود. البته این عمل با تنفس عمیق اکسیژن انجام می‌شود.

رشد عضلات به معنی سلامتی بدن نیست. سلامتی موقعی اطلاق می‌گردد که تمام ارگانهای بدن تحت کنترل هوشمند ذهن باشد. تمرینات فیزیکی یوگا آسانا نام دارد. آسانا می‌بایست به طور مرتب و دائم انجام شود. اولین فایده این کار در این است که قابلیت انعطاف بدن را افزایش می‌دهد. به طوری که در سنین

بالا قادر خواهید بود انعطاف بدن را افزایش دهید. تمرینات یوگا ابتدا بر سلامتی ستون فقرات تاکید و تمرکز دارد و باعث انعطاف و نیرومندی آن می‌شود. ستون فقرات محل تمام اعصاب مهم بدن می‌باشد و همین اعصاب تمامی پیامهای مختلف بدن را از طریق ستون فقرات به مغز می‌رسانند. به همین دلیل است که تمرینات یوگا تاکید زیادی بر انعطاف و نیرومندی آن دارد و با انجام آسانها عمل گردش خون بهبود یافته و مواد غذایی و اکسیژن سهل‌تر به اعصاب می‌رسند. آسانها بر روی اندام داخلی هم تاثیر به سزایی دارد همانطور که باعث بهبود عملکرد عضلات می‌شود بر روی غدد و ارگانها هم تاثیر مثبت باقی می‌گذارند. اندامهای داخلی، پیامها و تحریکات را از طریق حرکات گوناگون و مختلف آسانها دریافت کرده و بدین ترتیب عملکردشان هماهنگی بیشتری می‌یابد. سیستم درون ریز (غدد و هورمونها) دوباره فعال شده و به متعادل شدن تحریکات و همچنین به پیشرفت نیروی روانی کمک می‌نماید.

به همراه انجام تمرینات یوگا تمرین تنفس عمیق و تمرکز فکر را انجام می‌دهیم. یک ساعت تمرین حرکات، یک ساعت تمرین ریلکس عمیق، و یک ساعت تمرین مدی تیشن باعث تقویت نیروهای تمرکزی به همراه نیروی جسمانی خواهد شد.

تمرینات سیستم یوگا با هیچیک از سیستمهای ورزشهای دیگر قابل قیاس نیست. انجام آرام و آگاهانه (منظور با هوشیاری تمام) آسانا علاوه بر فواید فیزیکی باعث تقویت نیروهای روانی، تمرکز و مدی تیشن خواهد شد.



اصل تنفّس
یا
پرانایاما

اکثر مردم تنها بخشی از ظرفیت دستگاه تنفسی یا ریه را برای تنفس استفاده می‌کنند. این دسته از مردم که تنفسشان سطحی بوده و کمی از قفسه سینه را منبسط می‌کنند شانه‌های خم شده‌ای دارند و در قسمت بالای گردن و پشتشان فشار درد آوری را متحمل شده و از کمبود اکسیژن رنج می‌برند. این عده به سرعت خسته می‌شوند و نمی‌دانند که چرا.

با تمرینات تنفسی یوگا علاوه بر پیشگیری از این موارد می‌توانید انرژی حیاتی و سلامتی خود را تضمین نمایید. از تمامی روشهای تنفسی قادر خواهید بود ظرفیت انرژی حیاتی را افزایش دهید. چنانچه هنگام بالا رفتن از پله‌ها خسته می‌شوید سعی کنید که شانه‌ها را صاف نگه داشته و در هر دو پله عمل دم و در دو پله بعدی عمل بازدم را (تخلیه تنفس) را انجام دهید. با پیروی از چنین عملی یعنی دو پله دم و دو پله بازدم قادر خواهید بود آرام آرام پله‌ها را بالا رفته و بدون کمبود اکسیژن و نفس به بالای پله‌ها برسید.

با چنین آهنگ تنفس قادر خواهید بود میزان زیادی از دی‌اکسید را بیرون داده و اکسیژن را جایگزین آن نماییم، بدین ترتیب کمتر دچار خستگی می‌شویم.

تنفس: برای حیات امروزه یک برنامه تنفسی قادر است ما را در زندگی روزمره کمک فراوانی نماید. بحران‌ها، فشارهای عصبی، افسردگی و کسالت با تبعیت از یک سری تمرین‌ها قابل رفع می‌باشند. بدون هیچ گونه فشاری شانه‌ها را صاف نگه دارید و نفستان را تماماً تخلیه کنید. مکث کرده و سپس به طور عمیق نفس بکشید، این روند باید کاملاً آرام باشد، عمل دم می‌بایست به قدری باشد که شش‌ها کاملاً پر شوند.

بدون تغییر حالت شانه‌ها نفس را از طریق بینی به آرامی تخلیه کنید. شما باید همزمان با دریافت اکسیژن مغز و اعصاب را آسوده و آرام کنید.

سه روش تنفسی وجود دارد:

روش سطحی: بدترین روش ممکن می‌باشد. هنگامی که عمل دم صورت می‌گیرد شکم منقبض شده و شانه‌ها به استخوان ترقوه بالا می‌روند. در این نوع حداکثر کوشش به کار می‌رود ولی حداقل میزان هوا نصیب می‌شود.

تنفس دنده‌ای: در این نوع تنفس عضلات سینه، قفسه سینه را منقبض می‌کنند، این نوع تنفس هم تنفس کاملی نیست.

تنفس عمیق شکمی: این طریق بهترین نوع می‌باشد. در این نوع هوا به تمامی قسمت شش‌ها و حتی قسمت‌های تحتانی آن می‌رسد و تنفس آرام و عمیق می‌باشد. به همین روش تنفس دیافراگمی هم گفته می‌شود.

در حقیقت هیچ یک از این تنفس‌ها کامل نیستند یک شخص یوگی هر سه تنفس را با هم ترکیب می‌کند، ابتدا با تنفس عمیق شروع کرده و با تنفس دنده‌ای و سطحی به عمل دم ادامه می‌دهد. برای این که تنفس دیافراگمی را احساس کنید، یک لباس شل و آزاد پوشیده و به پشت دراز بکشید دست‌ها را بر روی دیافراگم قرار دهید. عمل دم و بازدم را به طور آهسته انجام دهید.

در هنگام دم شکم می‌بایست به طرف خارج منبسط شده و سپس قفسه سینه منقبض شود. سعی کنید این حرکت و جنبش را احساس کنید. دم به طور آرام، شکم منبسط شده و سپس قفسه سینه منبسط شده و در آخر قسمت بالای شش‌ها منبسط می‌شود.

پرانا یا PRANAYAMA

مهم‌ترین چیز در مورد تنفس خوب، پرانایاما یا انرژی لطیف حاصل از تنفس حیاتی می‌باشد. کنترل پرانا باعث کنترل ذهن می‌شود تمرینات تنفسی یوگا پرانایاما نامیده می‌شود که به معنی کنترل پرانا می‌باشد.

بزرگترین علامت و نشانه پرانا در بدن حرکت شش‌ها می‌باشد این حرکت نظیر یک چرخ طیار عمل کرده و دیگر نیروهای بدن را به جنبش در می‌آورد. پرانایاما یعنی کنترل شش‌ها که از طریق کنترل پرانا صورت می‌گیرد. دیگر علامت پرانا در بدن، روند آرام و آهسته تحت کنترل گرفتن بدن است.

هر قسمتی از بدن با پرانا لبریز خواهد شد. هنگامی موفق به این عمل شده که تمامی بدن تحت کنترل ما باشد. تمامی بیماری‌ها را می‌توان از طریق کنترل و نظم پرانا ریشه کن نمود. این رابطه دانش سری و رمز شفابخشی می‌باشد.

در تنفس عادی ما مقدار ناچیزی از پرانا را جذب می‌کنیم ولی هنگامی که ما تمرکز کرده و آگاهانه به عمل تنفس نظم می‌بخشیم، میزان زیادی از پرانا را ذخیره می‌کنیم.



اصل ریلکس
SAVASAN

هنگامی که جسم و ذهن به طور مداوم کار می‌کنند، بازدهی آنان تقلیل می‌یابد زندگی نوین اجتماعی، تغذیه، کار، اصل وانهادگی و ریلکس را برای مردم امروزی دشوار نموده است. حتی اکثر مردم فراموش کرده‌اند که ریلکس و استراحت راه طبیعی جبران نیروهای از دست رفته می‌باشد و حتی برخی از مردم در هنگام استراحت هم نیز مقداری نیروی روانی و فیزیکی را صرف این عمل می‌نمایند.

بدین ترتیب مقدار زیادی از نیروی بدن بیهوده تلف می‌گردد. مقدار انرژی که در عضلات مان برای آماده بودن در هنگام کار صرف می‌شود بیش از میزانی است که برای انجام کار صرف می‌شود به عبارت بهتر مقدار زیادی از انرژی که در بازوهای مان آماده است بدون بهره‌وری تلف می‌شود. با متعادل و منظم کردن فعالیت جسم و ذهن، حداقل انرژی را مصرف می‌کنیم. این عمل با یادگیری فنون ریلکس حاصل می‌شود.

لازم به ذکر است که گر طول روز، بدن تمامی انرژی لازم برای روز بعد را فراهم می‌کند. اما گاهی اتفاق می‌افتد که تمامی این انرژی در عرض چند دقیقه توسط عصبانیت، صدمه و یا خشم زیاد از بین می‌رود. این فرایند

۱. (عصبانیت و خشم) گاهی اوقات به صورت عادی در می آید و نتیجه ناخوشایندی را هم برای جسم و هم برای ذهن به دنبال دارد. در طول مرحله ریلکس کامل عضلات، هیچ گونه انرژی کامل یا پرانا استفاده نمی شود.

اگر چه مقدار اندکی برای جریان گردش خون و نگه داشتن بدن در حالت عادی مصرف می شود.

در یوگا برای رسیدن به ریلکس کامل از سه روش استفاده می شود:

۱) فیزیکی. ۲) روانی. ۳) روحی

ریلکس زمانی کامل می شود که شخص به مرحله ریلکس روحی برسد.

۱) ریلکس فیزیکی

می دانیم که هر عملی الهام گرفته از فکر و اندیشه می باشد. اندیشه، حالت عمل را ارائه کرده و جسم به آن واکنش نشان می دهد. ذهن پیغامی به عضلات فرستاده و دستور انقباض را به آن ها می دهد سپس پیغام دیگری فرستاده و به عضلات خسته فرمان استراحت و ریلکس می دهد. ریلکس فیزیکی ابتدا از انگشتان آغاز شده سپس به بالا ادامه می یابد. تلقین به خود، از عضلات عبور کرده و به بالا یعنی چشمها و گوشها می رسد. سپس به آرامی پیام ریلکس به کلیه ها، کبد و دیگر اندامهای بدن صادر می شود. این نوع ریلکس شاواسان یا حالت مرده نامیده می شود.

۲) ریلکس روانی

هنگامی که بحران و فشار روانی پدید می آید، لازم است که به مدت چند دقیقه به آرامی و به طور منظم عمل تنفس را انجام دهید. متوجه خواهید

شد که به زودی زود آسودگی بر شما چیره خواهد شد. در اینجا نوعی احساس بی وزنی و پرواز خواهید نمود.

۳) ریلکس روحی

با ریلکس روانی تمامی فشارها و نگرانی‌ها، اضطراب‌ها، ترس و عصبانیت هم به وجود آمده و تمامی این حرکات بحران‌های روحی را به وجود می‌آورند. ریلکس کامل و واقعی زمانی حاصل می‌شود که انسان خویشتن را از خود آگاهی جدا سازد. در اینجا است که یک یوگی در خود فراوانی، نیرومندی، آرامش و نشاط یا به عبارت بهتر آگاهی خالص می‌یابد. وی می‌داند که منبع تمام نیروها، دانش، آرامش و نیرو در خود می‌باشد نه در جسم.

اصل رژیم غذایی گیاهخواری

رژیم غذایی یک یوگی عبارت است از گیاهخواری که علاوه بر سادگی و طبیعی بودن به راحتی قابل هضم بوده و باعث افزایش سلامتی می‌شود. غذاهای ساده به عمل هضم کمک کرده و به خوبی جذب بدن می‌شوند. مواد مورد نیاز بدن به پنج دسته تقسیم می‌شوند: پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، مواد معدنی، چربی‌ها و ویتامین‌ها.

هر شخصی برای میزان کردن یک رژیم غذایی مناسب باید در مورد برنامه‌های غذایی اطلاعات کافی داشته باشد. غذاهایی که مصرف می‌شوند باید مستقیماً از طبیعت گرفته شده و در خاک حاصل خیز کشت شده باشند (ترجیحاً خاک عاری از کودهای شیمیایی باشد) زیرا چنین محصولاتی منبع مواد غذایی مورد نیاز می‌باشند.

عمل سرخ کردن و یا پختن باعث از بین رفتن ارزش غذایی اینگونه محصولات می‌شود. زنجیره‌ای در طبیعت وجود دارد که چرخه غذایی یا زنجیره غذایی نام دارد. خورشید منبع انرژی تمامی موجودات زنده در کره زمین می‌باشد. و گیاهان از آن قوت می‌گیرند (در بالاترین جایگاه زنجیره غذایی می‌باشد) سپس گیاهان توسط حیوانات گیاه‌خوار و در ادامه خود این

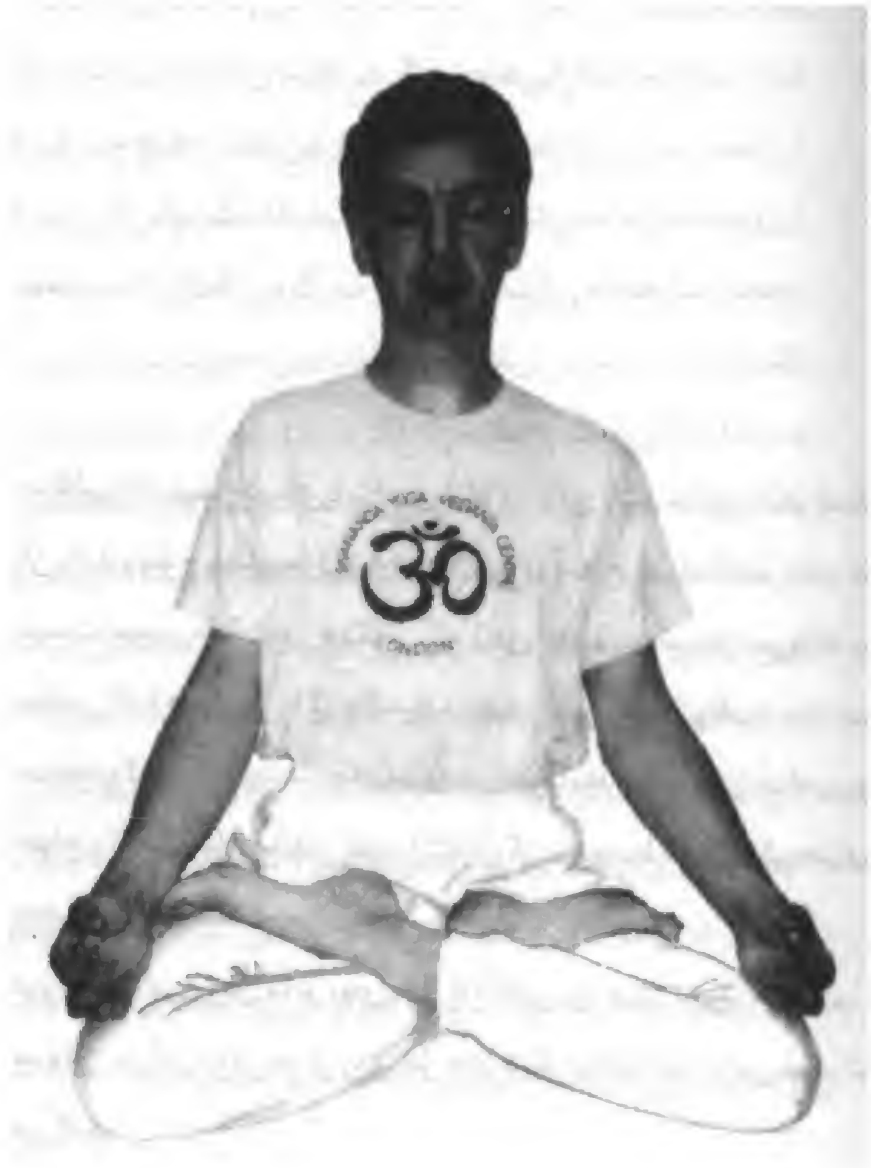
حیوانات توسط جانوران گوشت خوار خورده می‌شوند.

گیاهانی که مستقیماً از خورشید تغذیه می‌کنند در بالاترین قسمت جایگاه غذایی قرار دارند و حاوی عظیم‌ترین مواد خاصیت رشد برای موجودات می‌باشند. از نظر ارزش غذایی، گوشت حیوانات در درجه دوم قرار دارد. تمام غذاهای طبیعی (میوه‌ها، سبزیجات، دانه‌ها، غلات و حبوبات) به اندازه‌های مختلف از ارزشهای غذایی مختلفی برخوردار می‌باشند.

منابع پروتئینی به راحتی جذب بدن می‌شوند با این وجود منابعی که در درجه دوم قرار دارند (گوشت حیوانات) از نظر هضم شدن اغلب با مشکل مواجه هستند بیشتر مردم از این بیم دارند که چگونه پروتئین کافی را کسب کنند اما از عوامل دیگر غافل می‌شوند. کیفیت پروتئین از کمیت آن مهم‌تر است. فرآورده‌های شیری، سبزیجات، آجیل و دانه‌های روغنی منبع مناسبی برای پروتئین می‌باشند. یک شعار در باب سلامتی هست که می‌گوید: خوردن برای زیستن، نه زیستن برای خوردن. مهاتما گاندی رهبر فقید هند که در زمان حیات خود یک یوگی به شمار می‌رفت می‌گفت: من غذا را به عنوان دارو مصرف می‌کنم نه برای کسب لذت. بد نیست که بدانیم هدف از خوردن، جذب نیروی حیات یا پرانا (انرژی حیات) است. مهمترین رژیم غذایی برای هنرجویان یوگا استفاده از غذاهای طبیعی و تازه است.

هر چند که رژیم غذایی حقیقی یوگا از این هم پیچیده‌تر است. یک یوگی غذایی می‌خورد که تاثیر لطیفی بر ذهن و جسم او داشته باشد. بنابراین وی از غذاهایی که تحریک کننده هستند پرهیز می‌کند و غذاهایی را ترجیح می‌دهد که باعث آرامش فکر می‌شوند. شخصی که با جدیت راه یوگا را دنبال می‌کند می‌بایست از خوردن انواع گوشت، ماهی، تخم مرغ، پیازها، سیر،

قهوه، چای (به جز گیاه)، الکل و مواد مخدر امتناع کند. هر گونه تغییر در رژیم غذایی می بایست به طور تدریجی انجام شود. ابتدا می بایست مقادیر زیادی از سبزیجات، حبوبات، غله، دانه ها و آجیل را جانشین کنید و در مرحله آخر تمامی فرآورده های گوشتی را از برنامه های غذایی حذف کنید. برنامه غذایی یوگا شما را به استاندارد بالایی از سلامتی رسانده و همچنین باعث آرامش ذهن می شود.



تفکر مثبت و مدی تیشن

هنگامی که سطح دریا و یا برکه‌ای آرام و ساکن باشد شخص قادر است کف آن را به وضوح مشاهده کند اما هنگامی که سطح آب متلاطم باشد مقدور نیست. همین حالت در هنگامی که ذهن آرام باشد صدق می‌کند یعنی موقعی که ذهن بدون فکر و اندیشه باشد، شما قادر خواهید بود خود را مشاهده کنید. این پدیده یوگای نامیده می‌شود. ما از دوراه قادر خواهیم بود که امواج و تلاطم روان و ذهن خود را کنترل کنیم: توسط تمرکز فکر، هم درونی و هم بیرونی.

درونی: در این روش ما بر روی خود یا آگاهی من هستم تمرکز می‌کنیم.
بیرونی: در این روش ما بر روی هر چیز دیگر به جز خود یا من هستم تمرکز می‌کنیم.

هنگامی که ما اشیایی را بر می‌داریم نظیر چوب گلف، برای ضربه زدن به توپ و انداختن آن در سوراخ، تمرکز می‌کنیم. به عبارت بهتر افکار دیگر را در ذهنمان متوقف می‌کنیم. هنگامی که تمرکز کامل حاصل می‌شود حس می‌کنیم که بازی را بهتر انجام می‌دهیم. در اینجا است که احساس خوشایندی داریم البته نه به خاطر این که توپ را ۱۸ بار درون سوراخ

انداخته‌ایم بلکه بخاطر این که به تمرکز کامل رسیده‌ایم (به تعداد ۱۸ بار) و در آن موقع تمام نگرانی‌ها و مسائل در نظرمان ناپدید می‌شود. توانایی ذهن در کسب تمرکز برای همگان امکان‌پذیر می‌باشد و هیچ چیز غیرطبیعی در آن وجود ندارد. مدی‌تیشن چیزی نیست که یک یوگی آن را به شما تعلیم بدهد، شما خود می‌بایست توانایی دور کردن افکار و اندیشه‌ها را داشته باشید (البته با تمرین زیاد). تنها تفاوت بین مدی‌تیشن و این روش (تمرکز مثبت) در این است که ما تمرکز فکر بر روی اشیاء خارجی را یاد می‌گیریم. هنگامی که ما وارد تمرکز کامل می‌شویم گذشت زمان را احساس نمی‌کنیم درست مانند این که زمان متوقف شده است هنگامی که ذهن در تمرکز است. هیچ زمانی وجود ندارد زمان چیزی نیست اما یک تعدیل در ذهن است. زمان، لحظه‌ها و تمامی مشاهدات خارجی، همگی ساخته و پرداخته ذهن می‌باشند. تمام خوشیهایی که توسط ذهن به آن می‌رسیم موقتی و زودگذر هستند. برای دستیابی به آرامش واقعی و شادمانی ابدی، ابتدا می‌بایست بدانیم که چگونه ذهن آسوده می‌گردد. چگونه تمرکز کنیم و چگونه به آن سوی ذهن و اندیشه نفوذ کنیم. با تمرکز بر روی خود و درون ما به تمرکز کامل و عمیق نائل خواهیم شد. این ماهیت مدی‌تیشن است.

تکنیک‌های مدی‌تیشن

مدی‌تیشن پدیده‌ای است که نمی‌توان آن را توصیف کرد، درست مانند این که بخواهیم برای شخص نابینایی رنگها را توضیح دهیم. تمامی پدیده‌های معمولی محدود به زمان و لحظه می‌باشند (اشاره به مادی بودن) آگاهی و درک عادی ما بالاتر از این نیست، به عبارت بهتر محدود به زمان و مکان می‌باشد.

عوامل مادی با معیار گذشته، حال و آینده بررسی می‌شوند، این معیار در مورد عوامل فوق طبیعی صدق نمی‌کند. در حقیقت مقوله زمان برای مواردی که همیشگی و پایدار نیستند، غیر واقعی می‌باشد.

نگاهی اجمالی به زمان‌ها می‌کنیم:

حال: واحدی کوچک و غیر قابل اندازه‌گیری و زودگذر که قادر به فهم آن نیستیم.

گذشته و آینده: هیچ کدام در زمان حال وجود ندارند. مادر خیال و وهم به سر می‌بریم.

حالت مدی‌تیشن فراتر از تمام این محدودیت‌هاست و در آن گذشته و آینده

وجود ندارد. تنها من هستم در حالت ابدی وجود دارد. این حالت فقط زمانی میسر می‌شود که تمامی تعدیلات روانی متوقف و ساکن می‌شوند. اولین مشخصه و خصوصیتی را که ما می‌توانیم برای آن شرح دهیم عبارتند از: خواب عمیق که در آن زمان و لحظه وجود ندارد هر چند که مدی‌تیشن، با خواب عمیق تفاوت دارد ولی باعث تغییرات در روان می‌شود. با کنترل و متوقف کردن نوسانات فکری، مدی‌تیشن آرامش روانی را در پی دارد.

از نقطه‌نظر فیزیکی، مدی‌تیشن به طولانی شدن مرحله آنابولیک (سازندگی بدن) کمک می‌کند (از لحاظ رشد و ترمیم) و همچنین باعث کاهش کاتابولیک (سوخت) و مرحله زوال می‌گردد. به طور معمولی مرحله آنابولیک تا سن ۱۸ سالگی می‌باشد از ۱۸ تا ۲۵ سالگی مرحله تعادل آن بوده و از ۳۵ سالگی به بعد مرحله کاتابولیک آغاز می‌گردد. مدی‌تیشن کاهش چشمگیری در تنزل کاتابولیک دارد. هر یک از سلولها دارای آگاهی گروهی و انفرادی می‌باشند هنگامی که اندیشه‌ها و امیال در بدن نفوذ می‌کنند، سلولها فعال می‌شوند و جسم اغلب از در خواست گروه اطاعت می‌کند. از نظر علمی ثابت شده که اندیشه‌های مثبت، نتایج مثبتی را برای سلولها به همراه دارد.

همان طور که مدی‌تیشن باعث تفکر مثبت ذهن می‌شود، همچنین در بازسازی سلولها و به تاخیر انداختن زوال آنها تاثیر چشمگیری دارد. چیز زیادی در مورد آموزش مدی‌تیشن نمی‌توان گفت، همان طور که نمی‌توان برای آموزش خواب چیزی عنوان کرد، هر دو از شرایط مشابهی برخوردارند. اصول و نکاتی برای تکنیکهای مدی‌تیشن وجود دارد که همواره آنها را به یاد داشته باشید.

۱۴ نکته در مورد مدی تیشن

(۱) نظم در محل و زمان تمرین اهمیت بسزایی دارد. وقتی که شرایط (زمان و مکان) منظم باشد ذهن به آرامی و با حداقل تاخیر فعال می شود. به عبارت بهتر همیشه سعی کنید مدی تیشن را در یک ساعت بخصوص از روز و در یک نقطه مشخص انجام دهید.

(۲) بهترین زمان از نظر مؤثر بودن، صبح زود و غروب می باشد یعنی هنگامی که اتمسفر آکنده از نیروی روحی ویژه ای است. چنانچه زمان هایی که ذکر شد برای شما مقدور نبود، ساعتی را انتخاب نمایید که مصادف با فعالیت های روزانه نباشد و زمانی باشد که ذهن آماده آرامش است.

(۳) حتی المقدور اتاق جداگانه برای مدی تیشن داشته باشید. با تکرار مدی تیشن، امواج نیرومندی در آن محل به وجود می آیند. همچنین فضای آرامش و خلوص می بایست احساس شود.

(۴) در هنگام نشستن، سعی کنید که رو به جهت شرق و یا شمال قرار بگیرید تا از فواید نیروهای مغناطیسی بهره مند گردید. به حالت آزاد و ثابت بنشینید. حالت نشست می بایست حالت لوتوس (نیلوفر) باشد. ستون فقرات و گردن کاملاً عمود بوده و هیچ گونه فشاری بر آن ها وارد نشود.

(۵) قبل از شروع، به مغزتان دستور بدهید که به مدت معینی (از نظر زمانی)

آرام باشد. گذشته، حال و آینده را فراموش کند.

(۶) آگاهانه تنفس را منظم کنید. به مدت پنج دقیقه تنفس شکمی انجام دهید تا اکسیژن به مغز شما برسد. سپس به طور تدریجی مغز را آسوده کنید.

(۷) تنفس (دم و بازدم) را هماهنگ کنید. سه ثانیه دم و سه ثانیه بازدم. با منظم کردن عمل تنفس جریان پرانا و انرژی حیاتی منظم می شود. (۸) در ابتدا اجازه بدهید که فکرتان منحرف شود، بدین ترتیب ذهنتان به موارد گوناگونی مشغول خواهد شد، اما بالاخره تمرکز خواهد یافت. (۹) برای ساکن شدن ذهن، به خود فشار نیاورید، زیرا با این عمل امواج مغزی افزایش یافته و مدی تیشن به تأخیر می افتد.

(۱۰) یک نقطه کانونی را برای استراحت ذهن انتخاب کنید. اشخاصی که به طور ذاتی، عقلانی (ذهنی) هستند می توانند برای این منظور آجناچاکرا را که محلی است بین دو ابرو، انتخاب نمایند. برای بقیه اشخاص (اشخاصی که متحرک پذیر و هیجانی هستند) استفاده از آناهاتا یا چاکرای قلب، توصیه می شود. هرگز این نقطه را تغییر ندهید.

(۱۱) بر روی اشیاء بی رنگ و خنثی تمرکز نموده و پس از بستن چشمها آن شیء را تصور کنید. اگر از مانترا استفاده می کنید آن را در روان خود تکرار و با تنفس هماهنگ نمایید. چنانچه مانترای^۱ مشخص ندارید از کلمه (ام

۱- مانترا، کلمه ای است که در هنگام تمرکز و مدی تیشن آن را مرتباً تکرار می کنند، معادل این عبارت در فارسی ذکر می باشد. این ذکرها توسط بزرگان دین خودمان یعنی اسلام، توصیه و یا در بعضی از احادیث آمده است. به عنوان مثال با ذکر خدا دلها آرام می گیرد که خود نشان دهنده این عمل است و یا در جایی آمده که پیوسته الله (کبر و لا اله الا الله را تکرار کنید. در این جا به برخی از این ذکرها اشاره می نمایم تا علاقمندان به عنوان مانترا به کار ببرند:

(۱) الله اکبر. (۲) قل هو الله. (۳) لا اله الا الله. (۴) هو الحق

در جایی رسول اکرم ذکر را بهترین عمل شمرده اند.

استفاده کنید. اگرچه تکرار آن در ذهن نیرومندتر می باشد. چنانچه شخص دچار خواب آلودگی شد، مانترا را با صدای بلند تکرار کند.

۱۲) تکرار باعث خلوص و پاکی اندیشه خواهد شد. در صورتی که امواج صوتی با امواج مغز همراه بوده این عمل بدون آگاهی از معنای آن باشد. تکرار لفظی از طریق تکرار ذهنی و روانی به زبان تله پاتیک پیشرفت خواهد نمود و در آنجاست که اندیشه پاک خواهد شد.

۱۳) با تمرین مدی تیشن، دوگانگی از بین رفته و سامادهی و یا خود برتر جانشین خواهد شد. با ادامه آن دیگر بی حوصله و بی تاب نخواهید شد.

۱۴) در سامادهی شخص در حالتی از خوشی و سعادت بسر می برد که آگاهی و شخص آگاه و دانسته ها همگی به یک مورد اطلاق می شوند و در اینجاست که خود برتر به وجود می آید.

اگر روزی نیم ساعت عمل مدی تیشن را انجام دهید قادر خواهید بود به زندگی با قدرت روحی و آرامش بیشتری بنگرید. مدی تیشن عبارت است از: برترین نیروی روانی و داروی آرامش بخش اعصاب. در هنگام انجام مدی تیشن نیروی الهی آزادانه به جریان افتاده و بر روی ذهن، اعصاب، اندامهای حسی و جسم تاثیر مثبت می گذارد. مدی تیشن دریچه را بر روی درک مستقیم دانش و معرفت و قلمرو سعادت ابدی باز خواهد نمود. بدین ترتیب ذهن آسوده و آرام خواهد شد.



در حالت بازدم، شکم دافل است



در حالت دم، شکم بیرون است

تکنیکهای تنفسی

ابتدا تنفس شکمی

در زبان سانسکریت «کاپالا» به معنی مجموعه بوده و «بهاتی» به معنای درخشش و روشنی.

کاپالا بهاتی به معنای پاکسازی و پاکیزه کردن می باشد. هنگامی که به طور منظم و اساسی تمرین می کنیم مجموعه و صورت به دلیل سلامتی و تشعشع داخلی می درخشند اگر چه یک تمرین تنفسی کاپالا بهاتی برای یکی از شادکریاها در نظر گرفته شده است. شادکریاها عبارتند از: شش نوع تمرین جهت پاکسازی.

کاپالا بهاتی را چگونه انجام دهیم؟

به حالت ضربدر بنشینید، پشتتان کاملاً صاف و عمود باشد.

(۱) سرعت عضلات شکم را منقبض کرده و شکم را به طرف داخل بکشید از طریق بینی عمل بازدم را انجام دهید. دیافراگم را منقبض کرده و آن را به طرف داخل حفره سینه بکشید، هوا را از شش ها خارج کنید.

(۲) عضلات شکم را شل کرده، بدنبال آن باشل کردن دیافراگم آن را به جای خود یعنی حفره شکم بازگردانید. شش ها به طور خودکار منبسط شده و هوا

به داخل آن‌ها جریان پیدا می‌کند. چنانچه بتوانید بازدم را به یک چهارم زمان دم برسانید بهتر است. عمل دم و سپس عمل بازدم را سریع و یکی پس از دیگری انجام دهید، تا یک دور کامل صورت پذیرد. مبتدیان می‌توانند این تمرین را سه دوره و هر دوره ۲۰ تا ۹۰ تنفس (دم و بازدم) انجام دهند. ولی پس از مدتی می‌بایست به طور معمولی ۵ دوره و هر دور ۵۰ تا ۱۰۰ بار تنفس انجام دهند. شانه‌ها و پشت بدن نباید حرکت کنند. در ضمن سر و صورت باید کاملاً ریلکس و شل باشند.

فواید کاپالا بهاتی

فواید فیزیکی

(۱) کاپالا بهاتی مجرای بینی و شش ها را تمیز کرده و سیستم تنفسی را کامل می نماید.

(۲) کاپالا بهاتی به از بین رفتن آب سینوس ها کمک کرده و همچنین خلط و یا بلغم انباشته شده را از بین می برد.

(۳) جداره های شش ها را تقویت کرده و ظرفیت آن ها را افزایش می دهد و همچنین عضلات قفسه سینه را تقویت می کند.

(۴) تراکم نایژه های را از بین برده و از انقباض لوله های نایژه ای جلوگیری می کند همچنین از بیماری آسم جلوگیری کرده و در صورتی که به آن مبتلا هستید با یک مدت تمرین معالجه خواهید شد.

توجه: هنگامی که حمله آسم پیشرفته باشد از تمرین کاپالا بهاتی خودداری شود.

(۵) همانطور که شش ها را تمیز می نماید، دی اکسید کربن اضافی را نیز از بین می برد. این عمل باعث می شود که سلولهای قرمز خون، اکسیژن بیشتری را جذب نمایند.

۶) با انقباض شکم کبد، معده، اثنی عشر، قلب و طحال تحت ماساژ قرار می گیرند.

۷) عضلات شکم نیرومند شده و عمل هضم بهبود می یابد.

۸) شخصی که کاپالا بهاتی را تمرین می کند از سلامتی و کمال قدرت برخوردار و بهرمنند است.

فواید روحی - روانی

۱) کاپالا بهاتی به ذهن نیرو داده و آن را بشاش می کند.

۲) اکسیژن بیشتری به مغز می رساند.

۳) احساس شادی و نشاط خواهید نمود.

۴) کاپالا بهاتی نیروی پرانا را تقویت می کند.

اشتباهات مشترک

منظور از این قسمت اشتباهاتی است که ممکن است در اثر بی دقتی و یا بی احتیاطی پیش بیاید.

۱) حرکت دیافراگم در جهت معکوس (منظور حرکت آن در هنگام دم و بازدم)

۲) منقبض کردن شانه ها در هنگام خروج هوا (هنگام بازدم)

۳) منقبض کردن عضلات صورت برای فشار بیش از حدی که هنگام خروج هوا از بینی به وجود می آید.



آنولوماویلوما (تنفس ترتیبی)

پرانایما ارتباطی است بین جسم و روان، هنگامی که عمل فیزیکی باشد بر روی آسودگی، روشنی و ثبات ذهن تاثیر می‌گذارد.

آمادگی برای آخولوماویلوما

- ۱) دست راست را بالا بیاورید و به حالت ویشنو مو درا در آورید. ویشنومودار عبارتند از: خم کردن دو انگشت میانی و اشاره.
- ۲) به کمک انگشت شست سوراخ بینی راست را مسدود کنید و از مجرای بینی چپ عمل بازدم را به طور کامل انجام دهید.

آخولوماویلوما را چگونه انجام دهیم:

- ۱) از طریق مجرای چپ بینی عمل دم را به طور کامل انجام دهید و سوراخ سمت راست بینی را مسدود نگه دارید.
- ۲) با دو انگشت آخر مجرای چپ بینی را مسدود کنید حالا هر دو مجرا مسدود می‌باشند. در همین حالت تا شماره ۱۶ بشمارید.
- ۳) مجرای راست بینی را باز کرده و عمل بازدم را انجام دهید. از ۱ الی شماره

- ۸ بشمارید (یعنی در این مدت زمان می‌بایست، بازدم صورت بگیرد)
 - ۴) از مجرای راست عمل بازدم را به طور کامل انجام دهید. از ۱ تا ۴ بشمارید.
 - ۵) هر دو مجرا را بسته و نفس را حبس کنید. از ۱ تا ۱۶ بشمارید.
 - ۶) مجرای چپ بینی را باز کرده و عمل بازدم را به طور کامل انجام دهید. از ۱ تا ۸ بشمارید.
- در اینجا یک دور کامل از تنفس را انجام داده‌اید، دست کم ۱۰ دور از تنفس را می‌بایست انجام دهید. وقتی که در انجام تمرینات پیشرفت کردید تعداد شمارش را می‌بایست افزایش دهید. اما همیشه نسبت ۲ - ۴ - ۱ را حفظ کنید. یعنی برای هر ثانیه‌ای که عمل بازدم را انجام می‌دهید، ۴ ثانیه نفس را حبس کرده و به مدت ۲ ثانیه آن را تخلیه کنید (بازدم). این تناسب را هرگز تغییر ندهید. پس از مدتی تمرین می‌توانید تعداد دوره‌های آنولوماویلوما را افزایش دهید.



فواید آنولوما ویلوما

فواید فیزیکی

- (۱) آنولوما ویلوما علاوه بر نیرومندی ششها آن ها را پاکیزه می کند و همچنین سیستم تنفسی را تکمیل می کند.
- (۲) باعث هماهنگی سیستم تنفسی می شود.
- (۳) در هنگامی که نفس را حبس می کنید، بالاترین میزان تبدیل گاز در شش ها صورت می گیرد، زیرا فشار اکسیژن بیشتری از شش ها وارد خون و دی اکسید کربن بیشتری از خون وارد شش ها می گردد.
- (۴) همان طور که عمل بازدم دو برابر زمان دم طول می کشد هوای کهنه و دیگر مواد از بین رفته از شش ها خارج می گردد.
- (۵) مراحل آنابولیک و کاتابولیک بدن به حالت تعادل می رسند.

فواید روانی

- (۱) هنگامی که تنفس از اسلوب خود خارج می شود، مثلاً بی نظمی آن باعث می شود که ذهن نیز نامنظم و منحرف گردد و هنگامی که تنفس منظم

می‌گردد ذهن نیز آرامش می‌یابد.

۲) آنولوماویلوما به آرامش ذهن کمک کرده و باعث یکنواختی و روشنی آن می‌شود.

۳) تمرین آنولوماویلوما باعث خلوص ذهن می‌گردد و پس از تبحر بر روی یک اساس منظم به سراغ یک پرانامایای پیشرفته بروید.

۴) پرانا، انرژی حیاتی را ذخیره و کنترل می‌کند.

۵) ذهن و روان، خلوص و پاک می‌شود.

۶) جسم را سبک و چشمها را درخشان و پرسو می‌کند.

۷) سیستم روانی را متعادل می‌کند.

اشتباهات مشترک

۱) در انتخاب انگشتان اشتباه می‌شود.

۲) پشت بدن صاف نباشد، سر به حالت افتاده قرار گیرد.

۳) سینه در هنگام بازدم به طرف داخل کشیده می‌شود.

۴) عمل تنفس روان نباشد.



سلام بر آفتاب یا سوریانا ماسکار

SURVA NAMASKAR

این تمرین سلام بر آفتاب نام دارد زیرا بهترین تمرین در هنگام صبح زود است (البته رو به آفتاب) این تمرین ترکیبی است از پرانایاما و آساناها.

وضیعت شروع: صاف بایستید، پاها را در کنار هم و دست‌ها را در طرفین بدن آویزان کنید. نفس عمیق بکشید.

حالت ۱: همزمان با تخلیه نفس، دست‌ها را در مقابل سینه و مرکز بدن به یکدیگر نزدیک کنید به حالت دعا.

حالت ۲: همزمان با عمل دم، بازوان را به بالای سر بکشید، پشت تنه را به حالت کمان درآورده و سر را به طرف عقب بکشید.

حالت ۳: عمل بازدم را انجام داده و به جلو خم شوید. دست‌ها را در طرفین پاها روی زمین قرار دهید، کف دست‌ها می‌بایست کاملاً به زمین چسبیده باشند. سر را به زانو نزدیک کنید.

حالت ۴: عمل دم را انجام داده و پای راست را تا آن جا که امکان دارد به طرف عقب بکشید، زانوی راست را روی زمین قرار دهید. سر را به طرف بالا بکشید.

حالت ۵: تنفس را از نو شروع کرده، هر دو پا را به طرف عقب بکشید، به

طوری که بدنتان کاملاً در یک خط کشیده شود.

حالت ۶: همزمان با عمل بازدم، زانوها را روی زمین قرار دهید. سینه را پایین بیاورید و از بین دست‌ها به زمین نزدیک کنید. پیشانی و یا چانه خود را روی زمین قرار دهید.

حالت ۷: همزمان با عمل دم، بدن را به طرف جلو سر بدهید. بالاتنه را به طرف بالا بکشید به طوری که پشت بدن به صورت هلال در بیاید. پاها و سرین‌ها روی زمین قرار دارد (حالت کبرا)

حالت ۸: همراه با عمل بازدم، سرین‌ها را بلند کنید. سر را از میان بازوها پایین بیاورید. پاشنه‌ها را به زمین بچسبانید.

حالت ۹: عمل دم را انجام داده و پای راست را از میان بازوها به جلو ببرید. زانوی چپ را روی زمین قرار دهید. سر را به طرف بالا بکشید (همان حالت ۴).

حالت ۱۰: عمل بازدم را انجام داده و پای چپ به جلو آورده و کنار پای راست قرار دهید. سرین‌ها را تا می‌توانید بالا نگه‌دارید و پیشانی را به طرف زانوها بکشید. (همان حالت ۲)

حالت ۱۱: عمل دم را انجام دهید و خود را به طرف بالا بکشید. دست‌ها را به بالای سر کشیده و پشت تنه را به حالت هلال درآورید. (همان حالت ۲)

حالت ۱۲: عمل بازدم را انجام داده و دست‌ها را در طرفین بدن پایین بیاورید و ریلکس کامل شوید.

توجه: سلام بر آفتاب یک نوع تمرین است که برای گرم کردن بدن به کار می‌رود، پس توصیه می‌شود قبل از انجام آساناهای دیگر این تمرین را انجام دهید.

فواید سلام بر آفتاب

سوریا ناماسکار از ۱۲ حالت مختلف ستون فقرات تشکیل شده است. این تمرین انعطاف زیادی را برای ستون فقرات و اعضاء دیگر بدن به همراه دارد. برای افرادی که بدن خشکی دارند سلام بر آفتاب بهترین تمرینی است که انعطاف از دست رفته را باز می گرداند. این تمرین به منظم شدن تنفس و تمرکز فکر نیز کمک می نماید.

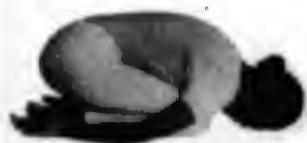
۱۳ آسانای اساسی

سیر شاسان
(استقرار بر روی سر)
SIRSHASAN

استقرار بر روی سر اولین تمرین از ۱۳ آسانای اساسی می باشد. این تمرین بعد از پراناایاما (تمرینات تنفسی) و سلام بر آفتاب می باشد. این تمرین «سلطان» آسانا نامیده می شود.

شاشان کاسان (حالت جنینی)

بر روی پاشنه ها نشسته و پیشانی را روی زمین قرار دهید. دست ها ریلکس و در کنار پاها قرار دارند. توجه کنید که کف دست ها رو به بالا باشند در این حالت چند لحظه ریلکس شوید و از نظر روانی برای استقرار روی سر آماده شوید.



دولفین (تمرین مقدماتی)

بر روی پاشنه ها بنشینید. دست ها را در یکدیگر قلاب کرده و ساعدها را روی زمین قرار دهید. با قفل کردن انگشتان دست در



یکدیگر، ساعدها را به حالت مثلث روی زمین قرار دهید. زانوها را صاف کنید به طوری که روی پاشنه‌های پاها از زمین بلند شوید. سرین‌ها را بالا ببرید. کف سر را روی زمین قرار دهید. آرام آرام بدن را به طرف عقب بکشید ۲ الی ۳ دوره این تمرین را تکرار کنید. در بین هر دوره به حالت جنین رفته و ریلکس شوید.

هدف از تمرین دولفین، نیرومند شدن بازوها و شانه‌ها و آمادگی برای استقرار بر روی سر می‌باشد. این تمرین (دولفین) را ادامه دهید زیرا برای افزایش مدت زمانی که بر روی سر استقرار دارد مؤثر می‌باشد.



سیرساشان یا استقرار بر روی سر

هشت مرحله

۱) از حالت جنین، بر روی پاشنه‌ها بایستید. زانوها را در کنار یکدیگر قرار داده و دست‌ها را بر روی آرنج مخالف قرار دهید. بازوها را بر روی زمین و زیر شانه‌ها قرار دهید. (شکل ۱)



۲) دست‌ها را به یکدیگر نزدیک کنید به طوری که، بازوها به حالت مثلث در بیایند. انگشتان دست‌ها را در یکدیگر قفل کنید. (شکل ۲)

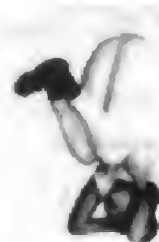


۳) کف سر را روی زمین قرار دهید و سرین‌ها را بلند کنید (از ساکن بودن آرنج‌ها اطمینان حاصل کنید). (شکل ۳)





(۴) توسط پاها به طرف جلو یعنی به طرف سرگام بردارید. سرین‌ها را بالا کشیده و زانوها را صاف کنید. (شکل ۴)

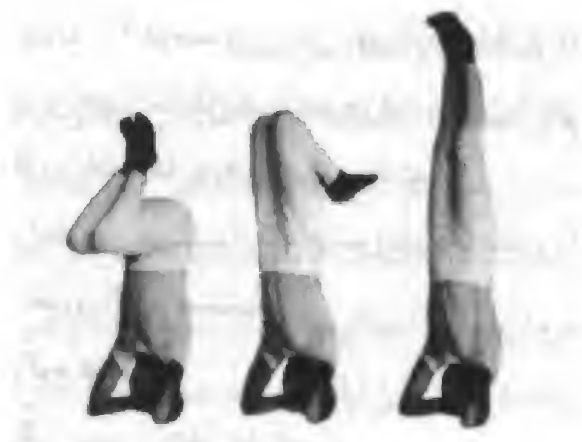


(۵) زانوها را به طرف سینه جمع کنید و پاشنه پاها را به سرین‌ها نزدیک کنید. (شکل ۵)

(۶) پشت تنه را صاف کنید. از این که ستون فقرات به حالت طبیعی انحناء دارد اطمینان حاصل کنید. (شکل ۶) در این حالت حداقل می‌بایست ۳۰ ثانیه تعادل خود را حفظ کنید.

(۷) زانوها را خم کرده و در کنار یکدیگر قرار دهید، به آرامی سرین‌ها را صاف کنید تا زانوها رو به بالا (سقف) قرار گیرند. (شکل ۷)

(۸) زانوها را صاف کنید. (شکل ۸)



مدت زمان باقی ماندن در حالت استقرار بر روی سر

زمان را با ۵ ثانیه شروع کرده و به تدریج به ۱۵ دقیقه برسانید. زمان مطلوب برای این کار ۵ الی ۱۰ دقیقه در روز می باشد. در هنگام انجام این تمرین، تنفس می بایست نرم و موزون باشد.

برگشت به حالت اول:

(۱) زانوها را خم کرده و به سینه نزدیک کنید.

(۲) سرین ها را خم کرده و به زمین نزدیک

کنید.

(۳) قبل از بلند کردن سر به حالت جنین

رفته و ریلکس شوید.

اشتباهات مشترک

به هیچ وجه نبایستی وزن بدن روی سر یا گردن قرار گیرد.

فرم صحیح

(۱) مطمئن شوید ۹۰ درصد وزن بدن روی آرنج ها قرار دارد، چنانچه در

انجام این تمرین دچار مشکل هستید، حرکت دلفین را تمرین کنید.

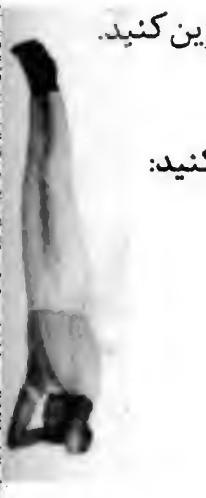
(۲) زانوها صاف و پاشنه ها رو به سقف می باشند.

اگر دارای شرایط ذیل هستید از انجام تمرینات خودداری کنید:

- دارای فشار خون بالایی هستید.

- مبتلا به گلوکوم هستید.

- دوران حاملگی بیش از چهار ماه است.



خواید استقرار بر روی سر

(۱) سلطان آساناها یعنی سیرشاسان در حالت معکوس بدن و قرار گرفتن آن در یک خط مستقیم، به قلب استراحت می‌دهد. در این حالت کشش جاذبه زمین خنثی شده و به قلب استراحت می‌دهد. همان‌طور که قلب با تلمبه زدن خون را با نیروی کافی به انگشتان پا می‌رساند، نیروی جاذبه نیز آن (خون) را مجدداً به قلب برمی‌گرداند.

(۲) استقرار بر روی سر علاج تمام بیماری‌های انسان است.

(۳) اشخاصی که سیرشاسان را بر روی اسلوب و به‌طور منظم تمرین می‌کنند میزان تنفس و ضربان قلب را آرام می‌نمایند. این نشان دهنده انعطاف و قدرت سیستم تنفسی و گردش خون است.

(۴) باعث می‌شود که آئورت، سرخرگ سبات و سرخرگ زیر ترقوه‌ای، خون زیادی را دریافت کنند.

(۵) مغز، ستون فقرات و سیستم عصبی جریان خون افزایش یافته را ذخیره می‌کنند.

(۶) در نتیجه مغز مواد مغذی زیادی را دریافت می‌کند و در پی آن تماس، عملکرد بدن هماهنگ و منظم می‌شود.

(۷) ناراحتی‌های اعصاب، چشم‌ها، گوش‌ها، بینی و حلق برطرف می‌شود.

(۸) کسانی که از واریس رنج می‌برند با انجام این حرکت، خونی را که در پایین تنه جمع شده است را تخلیه کرده و از درد پا خلاص می‌شوند. همچنین این تمرین در درمان قولنج کلیه‌ای و سختی یبوست مؤثر می‌باشد.

(۹) فشار در ناحیه پشت بدن آزاد می‌شود، هنگامی که بدن مادر حالت وارونه قرار می‌گیرد، قسمت‌های میانی و بالایی ستون فقرات تحت فشار قرار

می گیرند و در نتیجه نواحی پایین ستون فقرات و قسمت دنبالچه از فشار آزاد می گردند.

(۱۰) استقرار بر روی سر از پایین افتادگی معده و عصبی شدن و آسم جلوگیری می کند.

(۱۱) هنگامی که بدن وارونه می گردد، در میزان زیادی اکسیژن به مغز می رسد.

(۱۲) استقرار بر روی سر یکی از آساناهای نیرومند برای جسم و روح و ذهن است.

فواید روانی

(۱) ظرفیت حافظه و هوش را افزایش می دهد.

(۲) باعث تقویت تمرکز می شود. استقرار بر روی سر برای اشخاصی که شغلشان ایجاب می کند تمرکز قوی داشته باشند، سودمند است نظیر دانش آموزان و دانش پژوهان و دانش جویان، هنرمندان، دانشمندان، نویسندگان و...

(۳) عملکرد عوامل حسی را بهبود می بخشد. (بینایی، شنوایی)

(۴) شخصی که به طور منظم استقرار بر روی سر را تمرین می نماید، بندرت از ناراحتی های عصبی رنج می برند.

فواید فیزیکی

در بالا نگه داشتن براهماچاریا مؤثر می باشد. زیرا نیروی جنسی به او جاس شاکتی تبدیل شده و در مغز ذخیره می گردد.

سارواسان SARVASAN



حالت جسد یا ریلکس

قبل از شروع و بعد از اتمام هر آسانا این تمرین را می‌بایست انجام دهید. به پشت دراز کشیده و پاها را حداقل نیم‌متر باز کنید. دست‌ها را نسبت به تنه‌تان در زاویه ۴۵ درجه

قرار دهید. در این حالت کف دست‌ها را رو به بالا و چشم‌ها را کاملاً بسته نگه دارید. در ابتدا که روی زمین دراز می‌کشید شانه‌هایتان را تکان دهید تا فشاری که بر روی آن‌هاست، آزاد گردد. سپس سرتان را یک یا دو بار به طرفین بغلتانید تا گردن در حالت ریلکس قرار گیرد. (البته این حرکت را به آرامی انجام دهید) دقت کنید که صورتتان کاملاً رو به بالا باشد نه طرفین. با کشیدن نفس، شکم را منبسط کرده و شش‌ها را از هوا پر کنید. با تخلیه نفس یا بازدم شش‌ها را خالی کرده و شکم را منقبض کنید. این ریلکس را حداقل به مدت یک دقیقه ما بین آساناها انجام دهید.

گونه‌های مختلف استقرار بر روی سر



نوع اول: استقرار بر روی سر را که در بالا شرح دادیم انجام دهید، سپس کف هر دو دست را باز کرده و همه وزن بدنتان را روی دست چپ انتقال دهید، حالا بازوی راست را بلند کرده و کف دست راست را درست در جای آرنج قرار بدهید و در مورد دست چپ نیز همین حالت را تکرار کنید. سپس پاها را قفل کنید. این عمل جریان خون سیاهرگی را که به قلب وارد می‌شود افزایش می‌دهد. (شکل ۱)



نوع دوم: حالتی را که در نوع اول شرح دادیم انجام دهید. سپس با انتقال وزن به طرف چپ، دست راست را در مقابل بدن کاملاً باز کنید (یعنی آرنج کاملاً کشیده و صاف گردد) برای دست چپ نیز همین حالت را در طرف دیگر تکرار کنید. (شکل ۲)

ساروانگاسان

(استقرار بر روی شانه)

SARVANGASAN



در زبان سانسکریت «ساروان» به معنی تمام قسمت‌ها می‌باشد. بنابراین ساروانگاسان یا استقرار بر روی شانه برای تمام بدن مفید می‌باشد. طبق نظر سوامی شیواناندا، سه آسانا وجود دارد که به تنهایی برای سلامتی بدن مفید می‌باشند که عبارتند از:

(۱) استقرار بر روی سر

(۲) استقرار بر روی شانه

(۳) خم شدن به جلو

بالا بردن پاها - تمرینات مقدماتی

برای تقویت عضلات کمر و ناحیه کمر می‌توانید تمرینات زیر را انجام دهید:



(۱) بلند کردن یک پا: به پشت دراز

کشیده و پاها را به یکدیگر بچسبانید،

قسمتی از پشت‌تان را به زمین فشار

داده و چانه را به طرف داخل و یا سینه

بکشید. با کشیدن نفس (عمل دم) پای

راست را بالا بیاورید. انگشتان پا را به

سمت عقب یعنی به طرف سر بکشید. با تخلیه نفس پا را پایین بیاورید. این تمرین را با پای چپ نیز تکرار کنید. بار سوم که هر یک از پاها را بالا می آورید با هر دو دست آن را گرفته و به طرف عقب بکشید و سپس سعی کنید که پیشانی را به زانو نزدیک کنید.

۲) بلند کردن هر دو پا: به پشت دراز کشیده و پاها را کنار یکدیگر قرار دهید. ناحیه پایین را به زمین فشار داده و چانه را به طرف سینه بکشید.



همزمان با عمل دم هر دو پا را بلند کرده تا جایی که کف هر دو پا به طرف سقف باشند. و حالا با تخلیه نفس هر دو پا را پایین آورده و روی زمین قرار دهید. سپس به پشت تان که بر روی زمین قرار دارد تمرکز کنید. پنج بار این تمرین را تکرار کنید و تا ۱۰ بار آن

را افزایش دهید. کسانی که قادر نیستند پشت شان را روی زمین قرار دهند می بایست فقط یک پا را بلند کنند تا پس از چند مدت پشت به اندازه کافی نیرومند گردد.

استقرار بر روی شانه ها (ساروانگاسان)

نحوه آمادگی

(۱) به پشت روی زمین دراز کشیده و پاها را در کنار یکدیگر قرار دهید.



(۲) همزمان با عمل دم پاها را کاملاً بالا بیاورید. به طوری که کف هر دو پا رو به سقف قرار گیرد.

(۳) سرین ها را از روی زمین بلند کنید.

(۴) پشت تان را به کمک دست ها نگه دارید.

(۵) تنه را کاملاً بالا بکشید، طوری دست های تان را روی زمین قرار دهید که، وزن بدن کاملاً روی شانه ها قرار گیرد.



باقی ماندن در این وضعیت

برای این که در این وضعیت باقی بمانید تا می توانید دست ها را به شانه ها نزدیک کنید - نوک انگشتان به سمت ستون فقرات و انگشت شست به سمت سینه باشد - پاها کاملاً به سمت بالا کشیده شده و عضلات پشت ساق پاریلکس می باشند. زانوها صاف و پاها به یکدیگر چسبیده می باشند. حالا در این حالت می بایست کاملاً ریلکس شوید. توجه کنید که از بینی عمل تنفس را انجام دهید،

مبتدیان می‌توانند ۳۰ ثانیه در این حالت باقی بمانند و پس از مدتی کار کردن و پیشرفت زمان را به ۳ دقیقه افزایش دهند.

برگشت به حالت اول

- (۱) پاها را در بالای سر قرار دهید.
- (۲) کف دست‌ها را پایین آورده و روی زمین قرار دهید و با فشار دادن آن‌ها به زمین از آن‌ها به عنوان ترمز استفاده کنید.
- (۳) حالا به آرامی پایین بیایید (به عبارت بهتر پشت‌تان مانند یک غلتک به آرامی غلت می‌خورد) سعی کنید که مهره‌های ستون فقرات‌تان هر کدام به تنهایی در هر مرحله با زمین تماس پیدا کنند. هنگامی که به حالت اول برگشتید به حالت جسد رفته و ریلکس شوید.

اشتباهات مشترک

- (۱) خم بودن زانوها.
- (۲) باز بودن پاها از یکدیگر (جدا بودن)
- (۳) تقسیم نادرست وزن بدن بر روی شانه‌ها و در نتیجه تمایل بدن به طرفین.
- (۴) بدن در حالی که ریلکس می‌باشد می‌بایست کاملاً صاف و عمود باشد.



خواید فیزیکی

- (۱) به دلیل این که در این حالت چانه به حلق فشار وارد می کند باعث می شود که کارکرد غده تیروئید منظم شود. تیروئید مهمترین غده سیستم درون ریز می باشد که کارکرد دیگر غدد را تنظیم می کند این غده به شکل پروانه بوده و در جلو و عقب حنجره قرار دارد.
- (۲) حالت استقرار بر روی شانه میزان زیادی از خون را به تیروئید می رساند.
- (۳) با این عمل تیروئید ماساژ داده شده و کارکرد آن منظم می شود.
- (۴) تیروئید متابولیسم و دمای بدن را تنظیم می کند.
- (۵) هورمون های تیروئید در رشد بدن اهمیت اساسی دارند.
- (۶) با این عمل (استقرار بر روی شانه) میزان دمای بدن و قابلیت انقباض و فشار خون کنترل می شود.
- (۷) مشکلات وزنی (افزایش و کاهش) اغلب بر اثر مشکلات تیروئیدی پدید می آیند. با انجام این تمرین کارکرد و فعالیت غده تیروئید به میزان متعادلی می رسد.
- (۸) با فشار وارد کردن چانه به حلق، غده پارا تیروئید تنظیم و تحریک می شود.
- (۹) پارا تیروئید به میزان کلسیم موجود در خون و بافتها کمک می نماید.
- (۱۰) فعالیت عضله قلب و استخوان بندی، بستگی به میزان مناسب کلسیم دارد.
- (۱۱) عملکرد نادرست پارا تیروئید باعث خشکی، انقباض و اسپاسم عضلات می شود.

(۱۲) فعالیت بیش از حد پاراتیروئید موجب بیماری‌های کلیه، ناراحتی‌های استخوان و ضعفی عضلات می‌شود.

(۱۳) استقرار بر روی شانه باعث افزایش خون در ستون مهره‌ها (فقرات) می‌شود. همچنین باعث نیرومندی و انعطاف آن (ستون فقرات) می‌شود.

(۱۴) به علت آن که وضعیت بدن وارونه می‌شود، در نتیجه خون در رگهای اعضای پایین تنه راکد و ساکن نمی‌ماند. راکد ماندن خون در اعضای پایین تنه (پاها) باعث پاره شدن مویرگها شده در نتیجه شخص به واریس مبتلا می‌شود. اما استقرار بر روی شانه‌ها باعث گردش خون در پاها می‌شود. بنابراین تمرین استقرار بر روی شانه‌ها تمرین موثری برای اشخاصی است که در طول روز بر روی پاهایشان می‌ایستند.

(۱۵) تمرین استقرار بر روی شانه‌ها، با محدودیت در رابطه با استفاده قسمت بالایی شش‌ها، تنفس عمیق شکمی را تقویت می‌کند.

(۱۶) حلق و ناحیه حلقوی را تقویت می‌کند.

(۱۷) این عمل، ماساژ کاملی برای قلب محسوب می‌شود.

(۱۸) با کشیدن گردن، عضلات شانه‌ها تقویت می‌گردند.

(۱۹) این حرکت به تناسب اندام و شادابی پوست کمک می‌نماید.

فواید روحی

(۱) تمرین استقرار به روی شانه باعث رفع خستگی روحیه می‌شود.

(۲) این عمل به بی‌خوابی و یا کم‌خوابی و همچنین به کاهش فشارهای عصبی کمک می‌نماید.

فواید روانی

باعث تمرکز و تاکید بر روی چاکرای وی شودهی می شود. (محلّی در گردن)

انواع مختلفی از تمرین استقرار بر روی شانه‌ها

۱) وزن بدن را روی شانه‌ها انداخته و همراه با پایین آوردن پای راست عمل بازدم را انجام دهید (عمل پایین آوردن پای راست باید لز بالای سر به طرف زمین انجام شود) سپس با بالا بردن آن عمل دم را انجام دهید. پس از صاف کردن هر دو پا این عمل را سه مرتبه با هر پا تکرار کنید. (شکل ۱)

۲) به آرامی دست راست و سپس دست چپ را به طرف رانهایتان بیاورید و روی آن‌ها قرار دهید و به طور نرمال نفس بکشید. (شکل ۲)





هالاسان
(حرکت خیش)
HALASAN

حالت مقدماتی



در حالت استقرار بر روی شانه‌ها قرار بگیرید. با پایین آوردن یک پا و قرار دادن آن بر روی زمین در پشت سر، عمل بازدم را انجام دهید. با بلند کردن همان پا عمل دم را انجام دهید. این تمرین را با پای بعدی تکرار نمایید.

هالاسان یا حرکت خیش



نحوه انجام

(۱) به حالت استقرار بر روی شانه‌ها بروید.

۲) از حالت استقرار بر روی شانه، هر دو پا را پایین آورده و در پشت سر به روی زمین قرار دهید.



۳) چنانچه نوک انگشتان با زمین تماس پیدا کرد، کف دست‌ها را در پشت بدن روی زمین قرار دهید.



توجه کنید که دست‌ها موازی یکدیگر باشند. افرادی که قادر نیستند نوک انگشتان را روی زمین قرار دهند، دست‌ها را روی پشت بدن قرار داده و از کشیده شدن بیش از حد عضلات پشت خودداری نمایند.



۴) افرادی که قبلاً این حرکت را تمرین نموده‌اند و حالا در مرحله متوسط و یا پیشرفته قرار دارند، می‌توانند دست‌ها را در پشت بدن قلاب نمایند.

ماندن در این وضعیت

زانوها صاف و نوک انگشتان پا به طرف سر قرار دارند. پاشنه‌ها را به طرف زمین بکشید. در ابتدا این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید و به تدریج زمان را به ۲ دقیقه برسانید. سپس به حالت استقرار بر روی شانه‌ها برگردید.

برگشت به حالت اول

مبتدیان: دست‌ها را در پشت بدن روی زمین قرار دهید. پاها را از پشت سر بلند کرده و بالا بیاورید. از دست‌ها به عنوان ترمز استفاده کرده و به آرامی بغلتید. سعی کنید که مهره‌های ستون فقرات هر کدام تک‌تک با زمین تماس حاصل نمایند. سر را بر روی زمین نگه دارید. هنگامی که کاملاً پایین آمدید، یک لحظه ریلکس شده و سپس به حالت پل بروید. برگشت به حالت اول برای اشخاص متوسط و پیشرفته بدان صورت است. که اول هر دو زانو را خم کرده سپس طبق دستورالعمل ذیل به حالت پل بروید.



حالت ستو خا خا سانا (پل)

این حرکت غالباً بعد از حرکت خیش انجام می‌شود. به عنوان یک حرکت معکوس برای قفسه سینه و ناحیه دنبالچه از ستون فقرات می‌باشد. حرکت پل ترکیبی از حرکت استقرار بر روی شانه و حرکت خیش است، پس فواید هر دو در این حرکت وجود دارد.

نحوه انجام برای مبتدیان

۱) پس از خروج از حالت خیش یا استقرار بر روی شانه‌ها و ریلکس شدن زانوها را خم کرده و کف پاها را به زمین بچسبانید.



۲) سرین‌ها را از زمین بلند کرده و دست‌ها را به پشت بدن ببرید، همانند وضعیت استقرار بر روی شانه (نوک انگشتان به طرف ستون فقرات و شست هر دو دست به طرف بالا)، شانه‌ها و سر، روی زمین قرار دارند. تا حد ممکن سرین‌ها را بالا بکشید و یک کمان مناسبی را با پشت بدن تشکیل دهید، به مدت ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، دست‌ها را آزاد کرده و پشت بدن را پایین آورده و به حالت ریلکس بروید.



نکاتی را که در هنگام تمرین پل می‌بایست به یاد داشته باشید:
سرین‌ها تا حد ممکن بالا باشند. پاها می‌بایست کاملاً موازی قرار گیرند. کف پاها و زانوها را به طرف بیرون نچرخانید.

اجرای تمرین برای کسانی که آمادگی قبلی دارند:

- ۱) از حالت خیش به حالت استقرار بر روی شانه بروید.
- ۲) زانوها را خم کرده، یک پا را به طرف زمین برده و پای دیگر را از بالای سر به طرف عقب بکشید. وضعیت دست‌ها را تغییر ندهید.
- ۳) سر و شانه‌ها روی زمین قرار دارند. ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. و بتدریج زمان را به ۱ دقیقه افزایش دهید. همراه با دم عمیق و بالا بردن تک تک پاها به حالت استقرار بر روی شانه‌ها بروید. پاها را از بالای سر به زمین نزدیک کرده و آرام بغلتید.



اشتیباهات مشترک

- ۱) تغییر حالت دست‌ها، آگاه باشید که این اتفاق کاملاً خطرناک بوده و احتمال شکستگی انگشت شست می‌رود (نوک انگشتان دیگر می‌بایست به طرف ستون فقرات باشد).
- ۲) بلند کردن سر و یا شانه‌ها.
- ۳) کسانی که آمادگی جسمانی لازم را ندارند، سعی در انجام نوع پیشرفته این تمرین نداشته باشند.
- ۴) پایین آوردن سرین‌ها.

فواید تمرین خیش

- با انجام تمرین خیش، ستون فقرات کاملاً کشیده می‌شود. اما هدف اصلی از این تمرین کشش ناحیه گردن است.

فواید غیزیکی

- ۱) تمام قسمت ستون فقرات کشیده شده و در نتیجه انعطاف ستون فقرات و گردن افزایش می‌یابد. تقویت اعصاب ستون فقرات.
- ۲) فشار اطراف ناحیه گردن کاهش می‌یابد.
- ۳) عضلات پشت، شانه‌ها و بازوها نیرومند می‌گردد.
- ۴) با این عمل، اندامهای داخلی ماساژ داده شده و یبوست و سوءهاضمه برطرف می‌گردد.

فواید روحی، روانی

- (۱) بی‌خوابی برطرف می‌شود.
- (۲) پرا نا در ناحیه گردن و ستون فقرات متمرکز می‌گردد.

فواید تمرین چل

- (۱) این تمرین کشیدگی استقرار شانه را معکوس می‌کند.
 - (۲) فشار ناحیه گردن از بین می‌رود.
 - (۳) عضلات شکم و اطراف دنباله تقویت می‌گردند.
 - (۴) انعطاف ستون فقرات و مچ‌ها افزایش می‌یابند.
 - (۵) کبد و طحال منظم شده و بدین ترتیب توانایی بدن در رابطه با موارد زیر افزایش می‌یابد:
- هضم چربیها
 - از کار افتادگی هورمونها، داروها و همچنین دفع سموم اضافی
 - پروتئین، پلاسمای خون را تولید می‌کند
 - تولید و ذخیره نمودن گلوکز
 - تنظیم قند خون
 - تولید، ذخیره‌سازی و استفاده مناسب از گلبولهای قرمز خون

انواع مختلف چل

زائوها و پاها را به طرف داخل حرکت دهید تا به یکدیگر نزدیک شوند. بگذارید سرین‌ها پایین بیایند سپس پاها را به جای اول خود بازگردانید تا در

نهایت زانوها صاف شوند.



انواع مختلف تمرین خیش

(۱) دست‌ها را بر روی پشت بدن نگه دارید و سپس پاها را به طرف راست حرکت دهید. دقت کنید که شانه چپ از زمین بلند نشود هر دو زانو را به طرف شانه راست خم کنید سپس زانوها را صاف کرده و به طرف چپ حرکت دهید. این آسانا را در سمت مخالف نیز انجام دهید. (شکل ۱ و ۲)

(۲) زانوها را صاف کرده و به مرکز نزدیک کنید سپس زانوها را خم کرده و ضمن این که هر دو روی زمین قرار دارند به طرفین سر بکشید. در این جا نیز زانوها روی زمین قرار دارند. دست‌ها را دور زانوها گرد کرده و دست‌ها را قفل کنید. (شکل ۳)





ماتسی آسان

(حرکت ماهی)

MATSYASAN

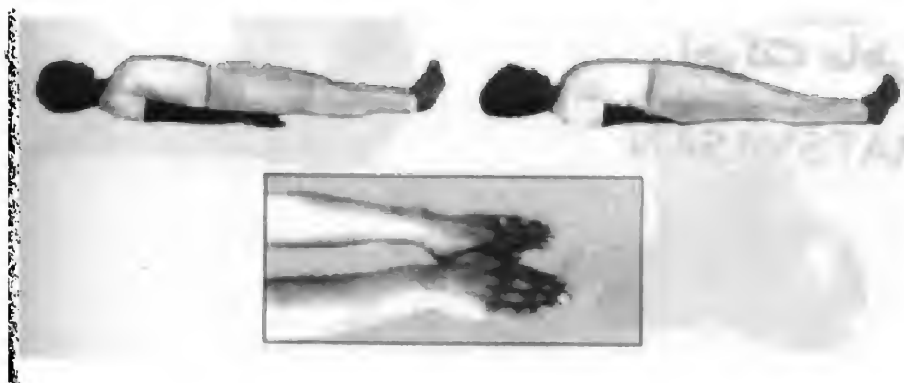
این حرکت به علت آن که عمل شناوری بر روی سطح آب را سهل می‌کند، ماهی یا ماتسی آسان نام دارد. در این حرکت چون وضعیت قرار گرفتن شانه‌ها عکس وضعیت سینه است در نتیجه باعث کشیدگی ناحیه گردن، سینه و قسمت دنباله ستون فقرات می‌شود. برای حداکثر بهره‌وری، این حرکت (ماهی می‌بایست به دنبال حرکت استقرار بر روی شانه انجام شود. این تمرین هرگونه انقباض و گرفتگی عضلات احتمالی ناشی از تمرین استقرار بر روی شانه را از بین می‌برد.

تمرین ماهی با پاها صاف

(۱) به پشت خوابیده و پاها را به یکدیگر بچسبانید. (شکل ۱)

(۲) دست‌ها را زیر سرین‌ها قرار دهید دقت کنید که کف دست‌ها روی زمین

قرار بگیرند به عبارت بهتر روی دست‌ها بنشینید. (شکل ۲)



(۳) با فشار دادن آرنج‌ها به زمین، سینه را از زمین بلند کنید. (شکل ۳)
 (۴) سرتان را به عقب متمایل کنید، به طوری که کف سر روی زمین قرار گیرد.
 دقت کنید که سر کاملاً با زمین تماس داشته باشد، ضمناً وزن بدن را به روی
 آرنج‌ها انتقال دهید. (شکل ۴)



ماندن در این وضعیت

با فشار دست‌ها به زمین، سینه را تا حد امکان قوس دهید. انقباض قفسه
 سینه را احساس کنید و پس از کمی پیشرفت در این تمرین تا حد امکان نفس
 عمیق بکشید و با عمل دم سینه را منبسط کنید.
 این تمرین را از نظر زمانی نصف مدت حرکت استقرار بر روی شانه انجام
 دهید. (بر فرض اگر شما حرکت استقرار بر روی شانه را ۳ دقیقه انجام می‌دهید
 حرکت ماهی را می‌بایست به مدت ۱/۵ دقیقه انجام دهید.)

برگشت به حالت اول

سر را از زمین بلند کرده و پشت بدن را پس از پایین آوردن، روی زمین قرار
 دهید. به حالت جسد رفته و ریلکس شوید.

انواع ماهی با پای جمع



(۱) با پاهاى جمع به حالت عادى بنشینید. (شکل ۱)

(۲) دست‌ها را به بیرون زانوها برده و نوک انگشتان پا را بگیرید. (شکل ۲)

(۳) سپس به پشت روی زمین بخوابید. (شکل ۳)



(۴) حالا بالاتنه را قوس داده و بالا بیاورید. سرین‌ها را کمی به جلو متمایل

کرده و زانوها را روی زمین قرار دهید. (شکل ۴)



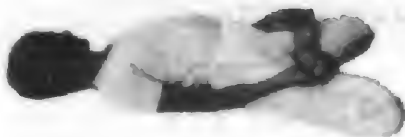
توجه: پنجه‌های پاها را حتماً به کمک دست‌ها نگه دارید و به هیچ وجه آزاد و رها نکنید. تا حد امکان قوس پشت را بالا بکشید، سرین‌ها را روی پاشنه‌ها قرار دهید سعی کنید که قسمت اعظم وزن تن را روی آرنج‌ها بیندازید تا گردن یا روی

حرکت ماهی با نشست نیلوفر (لوتوس)



(۱) روی زمین نشسته و به حالت لوتوس یا نیلوفر بروید، یعنی این که مچ پاها

روی ران‌ها ببرید. (شکل ۱)



(۲) پنجه پاها را به کمک دست‌ها بگیرید. (شکل ۲)

(۳) به پشت بخوابید. (شکل ۳)

(۴) با قوس دادن پشت بدن به حالت ماهی بروید. سعی کنید که هر دو زانو

روی زمین قرار بگیرد. پس از انجام حرکت ماهی به حالت جسد رفته و ریلکس

شوید. شانه‌ها را تکان دهید تا هر گونه فشار از بین برود سپس گردن را از یک

طرف به طرف دیگر به تعداد دو بار بغلتانید تا ریلکس شود. (شکل ۴)



اشتباهات مشترک

هرگز در تمرین ماهی پرانایما را انجام ندهید. تنفس می‌بایست عمیق اما نرم و

بدون صدا باشد. در هنگامی که تمرین ماهی را در وضعیت لوتوس و یا با پای جمع

انجام می‌دهید نگذارید که زانوهای تان بالا بیاید. در هنگامی که این تمرین را با

پاهای صاف انجام می‌دهید، زانوهای تان می‌بایست صاف باشند.

در حالتی که پاها صاف می‌باشند:



(۱) بدن کاملاً صاف نباشد.

(۲) زانوها خم

(۳) سرین‌ها از دست‌ها فاصله داشته باشند. (شکل ۱)

در حالتی که پاها جمع می‌باشند:

(۱) به جای این که کف سر روی زمین باشد. پشت سر روی زمین قرار گرفت

باشد.

(۲) زانوها از روی زمین بلند شوند. (شکل ۲)



در حالت لوتوس:

(۱) دست‌ها پنجه‌های پا را احاطه نکرده باشند.

(۲) حالت لوتوس صحیح نباشد.

(۳) یک یا هر دو زانو از زمین بلند شوند. (شکل ۳)



فواید فیزیکی حرکت ماهی

- ۱) حرکت ماهی، خشکی را از ناحیه گردن، قفسه سینه و انتهای ستون فقرات (دنبالچه) از بین می برد. و میزان خون را در این مناطق افزایش می دهد.
- ۲) این نوع حرکت یک نوع ماساژ طبیعی را به ناحیه گردن و شانه ها می دهد.
- ۳) میزان خمیدگی شانه ها به حد مطلوب می رسد.
- ۴) با انجام تمرین ماهی قفسه سینه کشیده می شود، در نتیجه تنفس عمیق به سادگی امکان پذیر می شود و در نتیجه به موارد زیر منجر می شود:
 - ظرفیت و گنجایش ریه ها افزایش می یابد.
 - اسپاسم در لوله های نایژه از بین می رود.
 - تنگی نفس و آسم برطرف می گردد.
- ۵- با افزایش میزان خون، گردن و قسمت فوقانی تغذیه و متعادل می گردند.
- ۶- در هنگام انجام حرکت ماهی، انرژی بدن بر روی غدد پاراتیروئید متمرکز می شود. چهار غده درون ریز در درون بافت تیروئید موجود می باشد. عملکرد غده پاراتیروئید تنظیم میزان کلسیم موجود در خون و میزانی که جذب بدن می شود می باشد. چنانچه این وضعیت تنظیم میزان کلسیم به وجود آید، موارد زیر ناشی می شوند:

- نیرومندی تمام عضلات از جمله قلب
- جلوگیری از لخته شدن خون - و تقویت استخوان ها، جلوگیری از شکنندگی

آنها

- جلوگیری از بیماری ها و پوسیدگی دندان ها.
- چنانچه میزان کلسیم در بدن به اندازه کافی نباشد، باعث اسپاسم عضلات می شود و این خود نیز بر برخی از دستگاه های مهم بدن از جمله دستگاه تنفسی

تاثیر می‌گذارد.

۷- غدد صنوبری و هیپوفیز در مغز جای دارند و هر دو توسط مغز تحریک و هماهنگ می‌شوند. غده هیپوفیز به عنوان غده اصلی یا مادر به حساب می‌آید زیرا ترشح بقیه غدد درون ریز را تنظیم می‌نماید. هر چند که خود توسط مغز کنترل می‌شود و وظیفه انتقال اثرات سیستم عصبی اصلی بر روی فعالیتهای هورمون‌ها را در بدن به عهده دارد.

فوائد روانی

احساسات و استرسها و وضعیت دماغی انسان را منظم می‌نماید.

فوائد روحی

پرانای افزایش یافته را به ناحیه گردن و شانه هدایت می‌کند. این تمرین از کاهش و از دست رفتن پرانا در اعضای پایین تنه جلوگیری می‌کند.





پاسچی موتان آسان

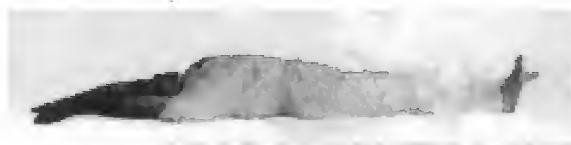
(حالت سر بر روی زانو)

PASCHIMOTHANASAN

حرکت پاسچیموتان یک کشش کامل برای پشت بدن از گردن تا پاشنه‌ها به وجود می‌آورد. نام این حرکت از کلمه سانسکریت پاسچی به معنای غرب گرفته شده است. (غرب یک تشبیه کنایه‌ای است از پشت بدن)

کشش مقدماتی

در وضعیت جسد قرار بگیرید (کاملاً به پشت دراز بکشید) پاها را به یکدیگر نزدیک کنید، دست‌ها را بالا آورده و به صورت موازی با گوش نگه دارید. ابتدا دست‌ها را به طرف راست و سپس به طرف چپ بکشید و در آخر آن‌ها را در بالای سر و در راستای بدن نگه دارید. حالا همراه با عمل دم بلند شده و بنشینید.



شروع تمرین



(۱) پاها را کاملاً صاف کرده و نوک انگشتان پا را به طرف داخل بدن به عقب بکشید، بازوها را به طرف بالای سر بکشید و عمل دم را انجام دهید. (شکل ۱)



(۲) به کشش ادامه داده و از ناحیه سرین ها به جلو خم شوید همراه با این عمل، عمل بازدم را انجام دهید. (شکل ۲)



(۳) پشت بدن را حتی المقدور صاف کنید، سعی کنید که پنجه های پا را به کمک دستتان بگیرید. اگر قادر به این کار نیستید (گرفتن ساق پا) قوزک و یا ساق پا را بگیرید. (شکل ۳)



(۴) تا حد امکان سینه را به ران ها نزدیک کنید. زانوها را صاف نگه دارید. پاها را نزدیک یکدیگر نگه داشته و نگذارید که پاها به بیرون بچرخند. سعی کنید که کف پاها کاملاً صاف باشند. (شکل ۴)

ماندن در این وضعیت

مبتدیان می‌توانند به مدت ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانند. ۳ الی ۴ بار تمرین را تکرار کنید. افراد پیشرفته می‌توانند مدت زیادی را در این حالت باقی بمانند. به تدریج زمان را زیاد کنید و برای دسترسی به نتیجه مطلوب، مدت باقی ماندن در این وضعیت ۵ دقیقه می‌باشد. هنگامی که در این وضعیت هستید، تنفس را به طور عمیق انجام دهید. شما می‌توانید تصور کنید که با هر عمل بازدم مقداری فشار از پشت تان کاسته می‌شود، و هر بار که میزان فشار کاسته می‌شود شما بیشتر به پایین می‌روید. سعی کنید که عضلات ران و کشاله‌ها را ریلکس نگه دارید. سعی نکنید که تنه را با فشار پایین بیاورید.

برگشت به حالت اول

همراه با عمل دم بدن را به جلو و سپس بالا بکشید به طوری که بازوها و نوک انگشتان دست رو به بالا یعنی سقف قرار گیرند. بازوها را ریلکس کرده و به حالت سرسره بروید.

تمرین سرسره (سطح شیب‌دار)

(۱) با پای کاملاً صاف به طور عمود بنشینید، دستها را در پشت بدن در روی زمین قرار دهید به طوری که نوک انگشتان رو به عقب قرار گیرد.



(۲) سر را به عقب خم کرده و سعی کنید استخوان پهن پشت کتف‌ها به یکدیگر نزدیک شوند (دهان را ببندید)

۳) سرین‌ها را بلند کرده و تا حد امکان بالا بکشید، سعی کنید کف پاها کاملاً روی زمین قرار گیرند، پاها را جفت نگه دارید، نگذارید که آن‌ها به بیرون بچرخند زانوها را صاف نگه دارید. مبتدیان می‌توانند ۱۰ ثانیه به همین حالت باقی بمانند، سپس به مرور زمان، مدت آن را به ۱ دقیقه برسانید.

۴) پایین آمده و روی زمین بنشینید، سپس مچ دست‌ها را تکان دهید.

۵) دست‌ها را مقابل بدن حرکت داده و سپس به آرامی به عقب ببرید، سپس به حالت جسد رفته و ریلکس شوید.

اشتباهات مشترک

نحوه درست



- پشت بدن تخت باشد

- سینه بر روی ران‌ها

- بدن ریلکس و بدون فشار

- نوک انگشتان پا به طرف عقب باشند.

نحوه نادرست



- پشت بدن به صورت قوس بوده

- پیشانی با فشار به زانوها نزدیک شده

باشد

- پاها جدا از یکدیگر و یا رو به بیرون

باشند یا زانوها خم باشند.

فواید پاسچی موتان آسان

هاتا یوگا پرادپیکا، یک سری راهنماییهای کلاسیک را برای تمرینهای پیشرفته هاتا یوگا در بر می گیرد. در مورد حرکت پاسچی موتان آسان در هاتا یوگا پرادپیکا چنین آمده است: مهمترین آسانا همان حرکت پاسچی موتان آسان است و باعث عبور جریان دم از سوشومنا شده و علاوه بر رفع خمیدگی کمر باعث از بین رفتن تمام بیماری ها می شود.

(۱) پاسچی موتان آسان حرکت مخصوصی است برای افزایش ظرفیت کبد و طحال.

(۲) یک ماساژ کامل برای تمام اندام های شکمی محسوب می شود این حرکت باعث تحریک و منظم شدن تمام اندام های هضمی در بدن شده و عمل هضم را افزایش می دهد.

(۳) حرکت خم شدن به جلو باعث تقویت اندام های داخلی شده و در نتیجه باعث کاهش چربی بدن می شود.

(۴) این حرکت به کلیه ها، کبد، معده و دیگر اندام های شکمی ماساژ می دهد.
(۵) باعث منظم شدن عمل معده که خود سوخت کربوهیدرات ها را کنترل می کند شده و همچنین میزان قند خون را تنظیم می کند. این حرکت، آسانای ارزشمندی برای بیماران دیابتی و مردمی که به کاهش قند خون مبتلا هستند می باشد.

(۶) عملکرد روده ها منظم شده و در نتیجه به یبوست و دیگر ناراحتی های ناشی از سوء هاضمه کمک می کند تا بر طرف شود.

(۷) پاسچی موتان آسان تمامی سیستم عصبی را تقویت می کند.

(۸) مفاصل تحرک بیشتری یافته و ستون فقرات انعطاف بیشتری پیدا می کند و در نتیجه شرایط جوانی دوباره باز می گردد.

(۹) یک کشش کامل در قسمت پشت بدن پدید می آید.

انواع مختلف پاسپی موتان آسان

۱) خم شدن به جلو در نشست نیمه لوتوس. مبتدیان پای چپ را کنار ران راست قرار می دهند اما افراد پیشرفته می توانند پای چپ را روی ران راست قرار دهند. زانو را کاملاً روی زمین قرار داده و همراه با این عمل خود را به سمت بالا بکشید و همراه با عمل بازدم به جلو خم شده و پنجه پای راست را با دست بگیرید. سینه را به ران چسبانده و سعی کنید هر دو زانو روی زمین قرار داشته باشند.

این تمرین را با پای مخالف تکرار کنید.

۲) پاها را از یکدیگر جدا کرده، خود را بالا کشیده و عمل دم را انجام دهید. همزمان با عمل بازدم به جلو خم شده و با کمک دست ها پنجه های پاها را بگیرید. سعی کنید سینه و پیشانی را به هم بچسبانید.

۳) پاها را باز کرده و همزمان با عمل دم خود را بالا بکشید. سپس همراه با عمل بازدم به جلو خم شده و پنجه پای راست را بگیرید. سعی کنید سینه به ران راست بچسبد. این تمرین را با پای چپ هم تکرار کنید.

۴) پاها را باز کرده و پس از چرخاندن بالاتنه به چپ، به سمت راست خم شوید. آرنج راست را در سمت داخلی زانوی راست پایین آورده و روی زمین قرار

دهید. پنجه پای راست را با هر دو دست گرفته و به سقف نگاه کنید. این تمرین را در جهت مخالف نیز انجام دهید.





بوجانگاسان

(حرکت کبرا)

BHUVJANGASAN

بوجانگاسان یک کلمه سانسکریت بوده که معنای آن کبرا می باشد. هنگامی که این تمرین را انجام می دهید. بالا بودن سر و بالاتنه کاملاً شبیه به بالا بودن سر مار کبرا می باشد. به همین خاطر بوجانگاسان نامیده می شود.

تمرین مقدماتی

روی شکم دراز کشیده و در حالت ریلکس قرار بگیرید، سپس یک دست را روی دست دیگر قرار دهید. و سپس سر را روی دست ها قرار دهید. نحوه قرار گرفتن سر به این صورت است که سر را به یک طرف چرخانده و گونه ها را روی دست ها قرار دهید. نوک انگشتان هر دو پا را به یکدیگر نزدیک کرده و بین پاشنه ها فاصله ایجاد کنید. حداقل به مدت ۱ دقیقه در این حالت استراحت کنید (قبل از انجام حرکت کبرا)



نحوه اجرای حرکت کبرا

(۱) پاها را به یکدیگر بچسبانید. پیشانی را روی زمین قرار داده و کف دست‌ها را در زیر شانه‌ها روی زمین قرار دهید. نوک انگشت‌ها می‌بایست در امتداد بالای شانه‌ها قرار داشته باشند، در ضمن آرنج‌ها را کمی از زمین بلند کنید، حرکت آرام و نرم مار را تصور کنید، شما هم می‌بایست به همان آرامی ستون فقرات را به طرف بالا کشیده و ذره ذره به عقب متمایل شوید. (شکل ۱)

(۲) همراه با عمل دم ابتدا پیشانی را بلند کرده و نوک بینی را روی زمین قرار دهید. (شکل ۲)



(۳) حالا می‌بایست چانه را از زمین بلند کنید. (شکل ۳)

(۴) چانه را به جلو کشیده و به آرامی بالاتنه را به عقب و بالا بکشید، شکم را بر روی زمین قرار دهید. (شکل ۴)



ماندن در این وضعیت

سینه را به جلو فشار داده، سر و گردن را به صورت هلالی درآورده و شانه‌ها را

به طرف عقب متمایل کنید. آرنج‌ها باید به صورت خمیده باقی بمانند. شانه‌ها را خم نکنید بلکه آن را به عقب و پایین متمایل کنید به عبارت بهتر فاصله شانه‌ها از گوشه‌ها می‌بایست زیاد باشد. مبتدیان می‌توانند این تمرین را به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهند و پس از ادامه مکرر و پیشرفت، آن را به ۱ دقیقه افزایش دهند.

برگشت به حالت اول

همراه با عمل دم آهسته سر را پایین آورده و غلت بخورید. هنگامی که چانه به سطح زمین رسید ابتدا بینی و سپس پیشانی را روی زمین قرار دهید. این آسانا را ۳ الی ۶ بار انجام دهید.

اشتباهات مشترک

- (۱) صاف بودن آرنج‌ها.
- (۲) خمیدگی آرنج‌ها به داخل.
- (۳) بلند شدن شکم از روی زمین.
- (۴) افتادگی و خمیدگی سر به جلو.
- (۵) بسیاری از اشخاص بطرز نادرستی دست‌ها را در جلوی شانه‌ها قرار می‌دهند.
- (۶) اغلب مردم به جای آن که خود را مانند غلتک به عقب متمایل کنند بیشتر خود را به عقب و بالا فشار می‌دهند.

شکل نادرست



- افتادگی سر به جلو
- خمیدگی آرنج‌ها به داخل
- بلند شدن شکم
- صاف بودن آن‌ها.

شکل درست



- بلند شدن سینه
- عقب رفتن و افتادن شانه‌ها
- خمیدگی آرنج‌ها
- قرار گرفتن سرین‌ها بر روی زمین.

فواید حرکت کبرا

این تمرین ابتدا باعث افزایش دمای بدن، و از بین رفتن بیماری‌ها و همچنین باعث بیداری نیروی الهه‌مار کندالینی می‌شود. (معمولاً در فرهنگ چین و هند برای نشان دادن این نیرو در زیر ناف تصویر یک مار چمباتمه زده را ترسیم می‌نمودند که این مار سمبل نیرو و انرژی می‌باشد و می‌بایست با یک سری تمرینات و اصول، این مار نهفته را بیدار نمود یا به عبارت بهتر این انرژی

پتانسیل را آزاد کرد. مترجم.)

- بوجانگاسان یک نوع داروی مقوی و موثر تلقی می شود بخصوص برای بانوان.

- این تمرین انعطاف مناسبی برای ستون فقرات محسوب می شود.

- ناحیه حلق کشیده شده و قفسه سینه باز می شود. تمرین کبرا در مقابله با

آسم و دیگر مسائل تنفسی کاملاً مؤثر می باشد.

- عضلات و ماهیچه های ناحیه پشت بدن و نواحی کمر را ماساژ داده و آن ها را

موزون و مرتب می کند.

- برای ستون فقرات یک کشش مناسب در ناحیه پشت ایجاد می کند. تلمی

ستون فقرات به عقب کشیده می شود و میزان زیادی خون در آن ها جریان

می یابد.

- با انجام روزانه این تمرین، ستون فقرات انعطاف خود را حفظ خواهد کرد.

- خمیدگی ستون فقرات از بین می رود.

- بوجانگاسان گوز پستی، کمردرد و درد عضلات را از بین می برد. شکم

می بایست روی زمین قرار داشته باشد. این عمل باعث می شود که بر اندام های

داخلی شکم فشار مناسبی وارد شود.

- در زنان عملکرد رحم و تخمدان ها منظم می شود و همچنین در رفع

مشکلات و نارسایی های تخمدان ها و رحم بسیار مؤثر و کار آمد می باشد.

- بوجانگاسان حرارت بدن را افزایش داده و بیماری ها را از بین می برد.

انواع حرکت کبرا

نوع اول: به حالت کبرا قرار گرفته، سپس از بالای شانه راست، سر را به طرف

راست بچرخانید و به آن سمت نگاه کنید. چند ثانیه به این حالت باقی بمانید و سپس همین حالت را در سمت چپ تکرار کنید و در خاتمه به وسط برگردید.



نوع دوم: افراد متوسط و پیشرفته‌تر در حالت کبرا قرار گرفته و خود را بیشتر به طرف بالا بکشند. آرنج‌ها را صاف نگاه دارید.



نوع سوم: در حالت دوم کبرا قرار بگیرید، دست‌ها را از زمین بلند کرده تا حد امکان سینه را بالا بکشید. پاها را روی زمین قرار دهید.



نوع چهارم: کبرای کامل: پاها را باز کرده و پس از صاف کردن آرنج‌ها دست‌ها را مقابل سرین‌ها روی زمین بگذارید. زانوها را خم کرده و با بالا آوردن پاها سر را به پاها نزدیک کنید





سالا بهاسان

(حرکت ملخ)

SALABHASAN

همان طور که حرکت کبرا برای اندام‌های پایین تنه مناسب بود، این حرکت یعنی ملخ هم برای بالاتنه مناسب، موثر و سودمند می‌باشد. هنگامی که حرکت ملخ به طور کامل انجام شود، درست عکس حرکت استقرار بر روی شانه به نظر می‌رسد.

حرکت ملخ به طور فیمه



(۱) بر روی شکم دراز بکشید. چانه را روی زمین قرار دهید. تا حد امکان چانه را جلو بکشید، فرض کنید که می‌خواهید گلو را روی زمین قرار بدهید. (شکل ۱)

(۲) هر دو دست را مشت کرده و در زیر ران‌ها قرار دهید. سعی کنید که آرنج‌ها زیر تنه قرار بگیرند. (شکل ۲)



۳) همزمان با عمل دم پای راست را بلند کرده و تا حد امکان بالا بکشید. بدون این که سرین ها بلند شوند، زانوها را صاف نگه دارید. همزمان با عمل بازدم پا را پایین آورده و با پای دیگر تکرار کنید.



این تمرین را ۲ الی ۵ بار با هر پا تمرین کنید مبتدیان می توانند به مدت ۵ ثانیه پا را بالا نگه دارند و پس از تمرین مداوم، زمان را به ۱۵ ثانیه افزایش دهند. (شکل ۳)

اشتباهات مشترک

۱) خم شدن سرین ها

۲) بلند شدن سرین ها

۳) قرار گرفتن نوک انگشتان پا بر روی زمین

۴) خم بودن زانوها



حرکت ملخ به طور کامل



مشت ها را زیر ران ها قرار داده و چانه را پس از جلو کشیدن، روی زمین قرار دهید. سه نفس عمیق بکشید. در سومین نفس هر دو پا را بلند کرده و تا حد امکان بالا بکشید. زانوهای می بایست صاف باشند. ناحیه انتهای ستون فقرات ممکن است مقدار کمی به همراه پاها بلند شود، این اشکالی ندارد.

در مبتدیان این فاصله ممکن است ۲ الی ۳ اینچ باشد و در افراد پیشرفته

پاها به میزان بیشتری بالا رفته و حتی به بالای سر برسد. مبتدیان این تمرین را به مدت ۵ ثانیه انجام می دهند و در صورت تمرین مداوم می توانند زمان آن را به ۳۰ ثانیه برسانند. این تمرین را ۲ تا ۳ بار انجام دهید. برای بازگشت به حالت اول به همراه عمل بازدم پاها را با کنترل پایین آورید. پس از انجام تمرین، ریلکس شکمی را انجام دهید. دست ها را به عنوان بالش استفاده کرده و صورتتان را به روی آن قرار دهید.

اشتباهات مشترک

- (۱) بلند شدن چانه از روی زمین
- (۲) فشار بیش از حد بر روی بینی و پیشانی (در حالت عادی این فشار نبایستی بیش از فشار چانه باشد).
- (۳) بالا و پایین رفتن پاها می بایست به آرامی باشد نه به تندی
- (۴) خم بودن زانوها
- (۵) جدا بودن پاها.



فواید تمرین صلخ

- در این تمرین فشار حاصل بر روی شکم افزایش یافته و در نتیجه عملکرد روده بهبود می یابد و همچنین عضلات شکم تقویت شده و ناراحتی های ناشی از سوءهاضمه برطرف می گردد.

- تمامی اندام های داخلی تحت فشار مناسب قرار می گیرند (ماساژ) بخصوص معده، کبد و کلیه ها.

- این تمرین فشار مناسبی به ستون فقرات وارد کرده و سینه را منبسط می‌کند.

- انعطاف ناحیه گردن افزایش می‌یابد.

- عضلات مثلثی شکل و قسمت بالایی بازوها تقویت شده و میزان خون در

این نواحی افزایش می‌یابد.

- عضلات شکم و عضلات نواحی ستون فقرات نیرومند می‌گردند.

- کمردرد و درد ناشی از سیاتیک کاهش می‌یابد.

- عضلات پشت ناحیه بالاتنه و شانه‌ها نیرومند می‌گردند.

- حرارت بدن افزایش می‌یابد.

- عمل هضم افزایش می‌یابد.

توجه: زنان حامله می‌بایست از انجام این تمرینات خودداری نمایند.

نوع دیگر حرکت ملخ

این حرکت مختص افراد پیشرفته می‌باشد. از حالت کبرا هر دو پا را بالا برده و

سپس زانوها را خم کنید. سپس هر دو پا را بر روی سر قرار دهید.





دهانوراسان

(حرکت کمان)

DHANURASAN

حرکت کمان عبارتست از: خم شدن پشت بدن. در این تمرین ابتدا و انتهای بدن در یک زمان بالا می‌روند. هنگامی که کمان یا دهانوراسان انجام می‌شود، بدن خم شده و به شکل کمان در می‌آید. بازوان کشیده شده و مانند زه کمان به نظر می‌آیند این آسانا تاثیرات حرکات کبرا و ملخ را به تنهایی دارا می‌باشد. این سه تمرین کبرا، ملخ، کمان اغلب می‌بایست با هم انجام شوند. همگی آن‌ها تمرین مناسبی برای انعطاف ستون فقرات می‌باشند.

حرکت کمان مخالف تمرین هالاسان خیش و پاسچی موتان آسان می‌باشد. در این تمرین و تمرین دیگر بالاتنه به طرف جلو خم می‌شود اما در حرکت کمان خم شدن به سمت عقب می‌باشد.

توجه: زنان باردار از انجام تمرین خودداری نمایند.

شروع حرکت:

- ۱) روی شکم دراز بکشید، پیشانی را روی زمین قرار دهید. زانوها را خم کرده و قوزک هر دو پا را به کمک دستانتان بگیرید. جدا بودن زانوها چندان اهمیتی ندارد.

(شکل ۱)





(۲) همزمان با عمل دم، سر را بالا ببرید، سینه و ران‌ها را تا حد امکان از زمین بلند کنید. سر را عقب و آرنج‌ها را صاف نگه دارید. در اینجا فقط شکم با زمین تماس دارد. سعی کنید تا جایی که ممکن است زانوهای را صاف نگه دارید. با این کار پاها بیشتر بالا آمده و در نتیجه پشت بدن کاملاً خم می‌شود. سینه می‌بایستی کاملاً باز شده و به عقب کشیده شود. (شکل ۲)

باقی ماندن در این وضعیت

حداقل به اندازه سه نفس عمیق در این حالت باقی بمانید. پایین آمده و ۳ الی ۵ بار این تمرین را تکرار کنید. در آخر، تمرین کمان سنگی را انجام دهید.

اشتباهات مشترک

(۱) خم بودن آرنج‌ها

(۲) بلند کردن قسمتی از بدن بالاتر و تمایل آن به عقب

(۳) جلو بودن سر

(۴) خم شدن به طرفین



پورخادها نوراسان (کمان کامل)

POORNA DHANURASAN

این حرکت می بایست با در نظر گرفتن انعطاف ستون فقرات انجام شود.



(۱) ساعد چپ را روی زمین قرار دهید، دست راست را عقب برده و پای راست را بگیرید.



(۲) آرنج را خم کرده، سپس آن را به خارج و بالا بچرخانید و پا را به سمت جلو یعنی به طرف سر بکشید. این تمرین را با سمت چپ نیز تکرار کنید.



(۳) در خاتمه هر دو پا را گرفته و آرام آرام به سمت جلو بکشید.

فواید حرکت کمان

- حرکت کمان مختص ستون فقرات بوده و انعطاف را در نواحی گردن، قفسه

صدری، دنبالچه و استخوان خاجی افزایش می دهد.

- تمامی اندام های داخلی، بخصوص معده و اثنی عشر ماساژ داده شده و

تقویت می گردند. روده کوچک و بزرگ، کبد و طحال همگی فعال می گردند.

چاقی برطرف می شود. حرکت کمان از تجمع خون در احشاء شکم جلوگیری

می کند.

- این آسانا در بهبود یبوست شدید، سوءهاضمه، کم کاری (تنبلی) کبد و ناراحتی معده و روده مؤثر است.
- تمرین کمان بخصوص برای اشخاصی که دچار دیابت هستند موثر بوده و به منظم شدن لوزالمعده کمک می نماید.
- عضلات شکمی تقویت می گردند.
- زنان از این تمرین بخوبی می توانند بهره مند گردند.
- ناحیه قفسه سینه صدري منبسط می شود، در نتیجه افرادی که به ناراحتی های تنفسی نظیر آسم دچار می باشند از این آسانا بخوبی بهره مند می شوند.
- این آسانا به برطرف شدن گوزپشتی، رماتیسم های دست و مفاصل زانو کمک و یاری می نماید.
- از تغییر حالت استخوان جلوگیری می نماید.
- شخصی که تمرینات هالاسان خیش، مایوراسان طاووس و دهانوراسان کمان را انجام می دهد هیچ وقت دچار رکود و کسالت نمی شود. و همیشه سر زنده و بشاش و پر از انرژی خواهد بود.

اقسام کمان



- (۱) کمان سنگی: به حالت کمان رفته و همزمان با عمل دم پایین تنه را پایین بکشید، به طوری که کاملاً از زمین جدا شود، مانند شکل.
- سپس با عمل بازدم بالاتنه را پایین بکشید، به طوری که پایین تنه از زمین جدا شود مانند شکل.

۲) از حالت کمان کامل، پاها را پایین کشیده و در بالای شانه‌ها نگاهدارید.





آردهاماتسندراسان

(چرخش ستون فقرات به حالت نیمه)

ARDHAMATSENDRASAN

این آسانا نام سانسکریتی خود را از استاد بزرگ به نام ماتسی ندرا که یکی از اولین استادان هاتایوگا می باشد، برگرفته است. پس از این که ستون فقرات به جلو و عقب خم می شود، از ناحیه سرین ها و عضلات پشت به پهلوها پیچ می خورند.



فرم مقدماتی - حالت جنین

بر روی پاشنه های پا بنشینید. پیشانی را روی زمین قرار دهید. دست ها را در کنار پاها روی زمین گذاشته و ریلکس شوید، دقت کنید که کف دست ها رو به بالا باشد.



نوع اول برای مبتدیان

۱) کاملاً صاف بنشینید، هر دو پا را صاف و مقابل

بدن قرار دهید. (شکل ۱)

۲) زانوی راست را خم کرده و پس از بردن به بیرون پای چپ، کف پا (پای راست) را روی زمین بگذارید. (شکل ۲)



۳) دست راست را در پشت بدن روی زمین بگذارید، سپس دست چپ را بالا ببرید. (شکل ۳)



۴) دست چپ را به طرف سمت راست زانوی راست ببرید. قوزک پای راست را بگیرید. به امتداد شانه راست نگاه کنید. حداقل به مدت ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس در جهت دیگر این تمرین را تکرار کنید. (شکل ۴)



همین تمرین برای افراد پیشرفته‌تر



۱) بر روی زمین نشسته، زانوهای را خم کرده و به سینه نزدیک کنید. (شکل ۱)

(۲) زانوی چپ را روی زمین قرار دهید. کف پای راست را در بیرون زانوی چپ روی زمین قرار دهید. (شکل ۲)

(۳) دست راست را در پشت بدن، روی زمین بگذارید. دست چپ را نیز بالا ببرید. (شکل ۳)

(۴) دست چپ را به طرف سمت راست، زانوی راست ببرید و قوزک پا را بگیرید. در ابتدا، حدود ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و پس از تمرین مداوم و مستمر زمان را به ۱ دقیقه افزایش دهید. این تمرین را در جهت مخالف نیز تمرین کنید. (شکل ۴)



اشتباهات مشترک

(۱) بلند شدن سرینها از روی زمین.

(۲) خم شدن بدن به طرفین، به جای چرخش.

(۳) افتادگی یکی از شانه‌ها.

(۴) گرفتن قوزک پا از بیرون یعنی به جای

این که قوزک پا از داخل گرفته شود

اشتباهاً آن را از بیرون بگیرید.



فواید فیزیکی

- با این تمرین انعطاف ستون فقرات بخصوص در چرخش به طرفین افزایش می‌یابد. هر یک از مهره‌های ستون فقرات در هر جهت می‌چرخد.
- به دلیل حرکت، رابطهای اطراف ستون فقرات میزان زیادی خون دریافت می‌کنند.

- کشیدگی پهلوها، به درمان رماتیسم کمر کمک می‌نماید. رماتیسم مفاصل از بین می‌رود.

- مایع موجود در مفاصل افزایش یافته و مفاصل فعال می‌گردند.
- عصب‌های اطراف ستون فقرات و سلسله اعصاب سمپاتیک هماهنگ شده و خون تازه به آن‌ها می‌رسد.

- عمل گردش خون با سرعت مناسبی انجام می‌شود.
- یک تأثیر آروبیکی در بدن ایجاد می‌شود.
- عضلات شکم ماساژ داده می‌شوند، بخصوص روده بزرگ تحریک می‌شود (زیراهنگامی که ستون فقرات به سمت راست تاب می‌خورد، ابتدای روده بزرگ می‌باشد).

- در رفع یبوست، سوءهاضمه و دیگر مسائل دستگاه گوارش مؤثر بوده و سمومی که در سیستم گوارشی پدید می‌آیند را نیز از بین می‌برد.
- انعطاف و پیچش ستون فقرات اشتها را افزایش داده و توانایی هضم را بالا می‌برد.

- تأثیر مثبتی بر روی طحال، کلیه‌ها، کبد و روده‌ها دارد.

فواید روحی

- این آسانا انسان را از ابتلا به ناراحتی‌های عصبی محافظت می‌کند.

- آردهاماتسندراسان باعث ایجاد آرامش ذهن و فکر می‌گردد.

فواید روانی

- این آسانا پراناشاکتی (نیرو و انرژی حیاتی) را تقویت می‌نماید و باعث از بین رفتن تعداد بی شماری از بیماری‌ها می‌شود.
- این آسانا باعث بیداری کندالینی می‌شود.

اقسام چرخش ستون فقرات به حالت نیمه

(۱) به حالت چرخش ستون فقرات نیمه بروید.
بازوی راست را خم کنید. دست راست را مابین پای
چپ قرار داده و حالا دست‌ها را در یکدیگر قلاب
کنید. (شکل ۱)



(۲) پای چپ را به طرف راست و کنار سرین‌ها
بکشید. به جلو خم شده و به کمک دست چپ از
پشت قوزک پای چپ را بگیرید. دست راست را از
بیرون زانوی چپ پایین آورده و زانوی راست را
بگیرید. (شکل ۲)



کاکاسان

(حرکت کلاغ)

KAKASAN

یکی از سودمندترین حالت‌های تعادلی، آسانای کاکاسان می‌باشد و تمرین بسیار آسانی دارد.

نحوه انجام

(۱) با زانوهایی باز به حالت چمباتمه بنشینید. انگشتان دست‌ها را باز کرده و کف دست‌ها را روی زمین قرار دهید. دست‌ها را طوری بچرخانید که نوک انگشتان به طرف درون قرار گیرند. در این حالت دست‌ها بین پاها بوده و مستقیماً زیر شانه‌ها قرار دارند. (شکل ۱)



(۲) آرنج‌ها را به طرف بیرون خم کنید و با این عمل برای زانوها تکیه‌گاه درست کنید. حالا زانوها را روی قسمت بالایی بازوها قرار دهید. (شکل ۲)

۳) به نقطه‌هایی در فاصله ۴۰ تا ۵۰ سانتی متری در مقابل بدن خیره شوید. و نفس عمیقی کشیده و نفس را حبس کنید. می‌توانید ابتدا یک پا و سپس پای دیگر را بلند کنید تا بدین ترتیب وزن بدن به طور متعادل روی دست‌ها قرار گیرد. (شکل ۳ و ۴)



ماندن در این وضعیت

در این حالت به طور معمولی نفس‌گیری کنید. سر را بالا نگه دارید. به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت باقی بمانید سپس به مرور، زمان را به ۱ دقیقه افزایش دهید. حتی افرادی که قادر به بلند کردن پاهایشان نیستند با انتقال وزن بدن به مچ دست‌ها می‌توانند از فواید این آسانا بهره‌مند گردند. این آسانا را ۳ الی ۴ بار تکرار کنید.

برگشت به حالت اول

پاهای پایین بیاورید. مچ دست‌ها را تکان داده و آن‌ها را ریلکس کنید.

فواید کاکاسان

فواید فیزیکی

- این آسانا شانه‌ها، بازوها و مچ دست‌ها را تقویت می‌کند.
- توانایی تنفس را با انبساط سینه افزایش می‌دهد.
- عضلات انگشتان، مچ‌ها و ساعدها کشیده می‌شوند.

فواید روحی - روانی

- این آسانا به افزایش نیروی تمرکز کمک می‌نماید.
- رخوت و سنگینی را از بین می‌برد.



مایور آسان

(حرکت طاووس)

MAYOORASAN

نمونه اجرا



(۱) با زانوهاى فاصله دار روى پاشنه هاى پا بنشینید.
ساعد هر دو دست را به یکدیگر بچسبانید به طوری که کف
هر دو دست رو به بالا قرار گیرد. (شکل ۱)



(۲) دست ها را روى زمین قرار دهید به طوری که نوک
انگشتان به طرف داخل قرار بگیرد، آرنج ها را خم کرده و
سپس به شکم (ناحیه میانی بدن) فشار دهید. (شکل ۲)



(۳) سر را روى زمین قرار دهید. (شکل ۳)

(۴) ابتدا یک پا را صاف کرده و سپس پای دیگر را کنار آن قرار دهید. (شکل ۴)



(۵) سر را بالا ببرید و وزن بدن را به جلو متمایل کنید. همزمان با عمل انتقال وزن، پاها را بالا بکشید. (شکل ۵)



ماخذن در این وضعیت

در این جا وزن بدن کاملاً به طور متعادل روی دست‌ها قرار دارد تنه موازی با زمین می‌باشد. به مدت ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. پس از تمرین مداوم، زمان را به ۱ دقیقه افزایش دهید. ۲ الی ۳ بار این آسانا را تکرار کنید.

فواید این آسانا (طاووس)

حرکت طاووس اثر سوء غذاها را از بین برده و معده را گرم می‌کند و همچنین اثر سم‌های کشنده را از بین می‌برد و بیماری‌های نظیر تب و گالما را به راحتی درمان می‌نماید.

فواید فیزیکی

- به علت آن که در این آسانا بر شکم فشار وارد می‌آید، در نتیجه خون به

اندام‌ها، نظیر اندام‌های هضمی جریان پیدا می‌کند، همچنین امعاء و احشاء داخل شکم منظم می‌شوند.

- معده، کبد، اثنی عشر و طحال تقویت می‌شوند. عصب‌ها و عضلاتی که به کلیه‌ها و روده‌ها مربوط هستند احیاء می‌گردند.

- سنگینی و رخوت کبدی برطرف می‌شود.

- حرکت طاووس کمک خوبی برای رفع یبوست و ناراحتی معده و سوءهاضمه و دیابت می‌باشد.

- این آسانا در برطرف شدن تمام بیماری‌هایی که بر اثر ازدیاد باد بلغمی و یا سودائی می‌باشند، مؤثر است.

- هنگامی که آسانای طاووس را تمرین می‌کنید، بدن به راحتی غذای اضافی را هضم می‌کند.

- عضلات بازو نیرومند می‌گردد.

فواید روان جسمی

- نیروی اراده و تمرکز را افزایش می‌دهد.

- تعادل فیزیکی و روانی را بهبود می‌بخشد.

- سنگینی و رخوت را از بین می‌برد.

- نیروی کندالینی بیدار می‌شود.

اقسام آسانای کلاغ و طاووس

کلاغ از چهل

۱) دست‌ها را به حالتی که در آسانای کلاغ شرح داده شد در آورید. سپس

پاهارا به طرف راست برده و با خم کردن زانوها، هر دو پا را روی بازو راست قرار دهید. کمی به جلو و سمت چپ متمایل کنید.



۲) آسانای طاووس در حالت لوتوس (نیلوفر) به حالت نیلوفر بنشینید، به جلو خم شده و با خم کردن آرنجها آنها را به شکم فشار دهید. نفس عمیق کشیده و به جلو خم شوید. سپس سر را از روی زانو بلند کنید.





پاداهاست آسان

(وضعیت دست بر پا)

PADAHASTHASAN

این تمرین، اولین آسانا به حالت ایستاده می باشد. این تمرین فوایدی شبیه به فواید پاسچی موتان آسان را دارا می باشد.

نحوه اجرا

- (۱) با پاهای چسبیده به یکدیگر، به طور عمود بایستید. (شکل ۱)
- (۲) عمل بازدم را انجام داده و دست ها را به بالای سر ببرید. بازوها را کاملاً صاف در کنار گوش ها نگاه دارید. (شکل ۲)
- (۳) عمل بازدم را به آرامی انجام داده و از ناحیه سرین ها تنه را به جلو و پایین بکشید، در این حالت زانوها کاملاً صاف می باشند. (شکل ۳)
- (۴) پشت ساق پاها را گرفته و پیشانی را تا حد امکان به زانوها نزدیک کنید. (شکل ۴)



ماندن در این وضعیت

مبتدیان می‌توانند حداکثر به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت باقی بمانند ولی افراد پیشرفته در صورت تداوم این تمرین می‌توانند زمان آن را به ۱ دقیقه برسانند. از انتقال وزن بدن بر روی پنجه‌های پا اطمینان حاصل نمایید بالا کشیدگی سرین‌ها را احساس کنید. زانوها را صاف نگه دارید.

برگشت به حالت اول

با عمل دم خود را به جلو و بالا بکشید تا به حالت اول برگردید یعنی دست‌ها در بالای سر قرار داشته باشند. این آسانا را ۳ الی ۴ بار انجام دهید.

اشتباهات مشترک

(۱) خم بودن زانوها

(۲) افتادگی وزن بدن بر روی پاشنه‌های پا

(۳) تمایل بالاتنه و سرین‌ها به عقب

(۴) بالا بودن سر یا به عبارت بهتر فاصله بین زانوها و

سر (می‌بایست سر کاملاً به زانوها چسبیده باشد).

(۵) پشت بدن نبایستی قوز باشد بلکه باید تخت و

صاف باشد.



فواید پادهاست آسان

فواید فیزیکی

- ستون فقرات کشیده شده و نرم می گردد.
- مفاصل تحریک می شوند، ضمن نرم شدن ستون فقرات، جوانی برای همیشه احیاء می شود.
- این آسانا کل سیستم عصبی را تقویت می نماید.
- زردپی ها و دیگر عضلات پشت پاها و پایین تنه کشیده می شوند.
- یک کشش کامل به پشت تنه داده می شود.
- جریان خون به مغز، افزایش می یابد.
- بافت های چربی موجود در شکم از بین می روند.
- این آسانا بخصوص برای اشخاصی که میل به کاهش چربی دارند مناسب می باشد.
- هر گونه نقص و ساییدگی استخوان های ران، برطرف می گردد.
- وجود هر گونه اختلاف طول در پاها از بین می رود.

فواید فیزیکی - روانی

- بدن سبک شده و سنگینی و بی حالی دفع می شود.
- پاهاست آسان به عبور آسانا و یو در جهت پایین کمک می نماید.
- این آسانا باعث پاکی و نیرومندی سوشومنانادی می شود.

اقسام پادهاستاسان

- نوع اول: به کمک انگشت شست و اشاره، شست هر دو پا را بگیرید. سر را به طرف ساق پاها بکشید. (شکل ۱)
- نوع دوم: کف هر دو دست را در پشت بدن روی زمین بگذارید بدون این که دست‌ها را از ناحیه آرنج خم کنید. (شکل ۲)





تری کان آسان

(حرکت مثلث)

TRIKONASAN

این حرکت آخرین تمرین از ۱۳ آسانای اساسی می باشد، گفته می شود ۸۴ هزار نوع آسانای گوناگون وجود دارد. اما توصیه می شود این ۱۲ آسانای اصلی را قبل از پیشرفت در آساناهای بعدی، کاملاً فراگیرید.

نحوه اجرا

- (۱) به طور عمود بایستید. (شکل ۱)
- (۲) پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید. (شکل ۲)



(۳) با عمل دم دست راست را به موازات گوش بالا ببرید. دست می بایستی کاملاً صاف و کشیده باشد. (شکل ۳)

(۴) با عمل بازدم از همین حالت به سمت چپ خم شوید. دست چپ را روی پای چپ قرار دهید. (شکل ۴)



ماندن در این وضعیت

بازوها و زانوها می بایست کاملاً صاف باشند. بر روی دست که در پایین قرار دارد نبایستی سنگینی احساس شود به عبارت بهتر وزن تن را روی دست پایین نیندازید. ۳۰ ثانیه در این حالت باقی بمانید و با تمرین مداوم زمان را به ۲ دقیقه برسانید. این آسانا را ۳ الی ۴ بار انجام دهید.

برگشت به حالت اول

با عمل دم به حالت ایستاده برگردید و سپس در طرف دیگر بدن آسانا را تکرار کنید.



اشتباهات مشترک

- (۱) خم بودن زانوها.
- (۲) تمایل بدن به جلو و یا عقب.
- (۳) افتادگی سر به جلو.
- (۴) سنگینی بدن بر روی پا.

فواید آسانای مثلث

- این آسانا عصب‌های ستون فقرات و اندام‌های شکمی را هماهنگ و منظم می‌کند.
- این آسانا در هر دو طرف به ستون فقرات فشار وارد می‌کند و ضمناً باعث کشیدگی عضلات می‌شود. این آسانا ستون فقرات را نرم نگه می‌دارد.
- افرادی که از کوتاهی یک پا رنج می‌برند و در نتیجه دچار فرسایش استخوان ران و یا غیره می‌شوند با انجام این حرکت از فواید آن بهره‌مند می‌گردند.
- این تمرین، یک تمرین کمکی و مکمل برای آردهاماتسندراسان محسوب می‌شود، که در مجموع باعث پیچش بیشتر ستون فقرات می‌شود.
- کبد و طحال ماساژ داده می‌شوند.
- جریان گردش خون تقویت می‌شود.
- با این آسانا علاوه بر سبکی و چابکی بدن، باعث پیشرفت در دیگر آساناها می‌شوید.

اقسام آسانای مثلث

نوع اول: پاها را دو برابر عرض شانه باز کنید، نوک انگشتان پای چپ را کاملاً



به طرف پای چپ و نوک انگشتان پای راست را کمی به طرف چپ قرار دهید. عمل دم را انجام داده و همزمان با عمل بازدم به طرف چپ چرخیده و به طرف پایین خم شوید، دست راست را پایین آورده و کف آن را بر روی لبه خارجی پای چپ قرار دهید. دست چپ را کاملاً کشیده و به نوک انگشتان این دست نگاه کنید.

نوع دوم: پاها را باز کرده و دست‌ها را در پشت بدن قلاب کنید و سپس به طرف چپ بچرخید. حالا به پایین خم شده و چانه را به پا نزدیک کنید.



نوع سوم: پاها را کمی بیشتر باز کرده و دست‌ها را مانند نوع دوم قلاب کنید سپس تنه را به جلو خم کرده و با خم کردن زانوی چپ سعی

کنید که نوک بینی را به انگشتان پا نزدیک کنید. در این حالت دست‌ها کاملاً صاف و کشیده باشند.

نوع چهارم: پاها را کمی بیشتر باز کرده و سپس پای راست را از ناحیه زانو خم کرده، حالا دست راست را پایین آورده و کف دست را در طرف راست پا قرار دهید. سپس دست چپ را در امتداد گوش چپ به بیرون بکشید. در این جا می‌بایست از پای چپ تا نوک انگشتان دست چپ یک خط صاف ایجاد شود. به بالا نگاه کنید.



هدف تمام شاخه‌های یوگا دست‌یابی به کمال سعادت کای والیا^۱ است. همان‌طور که در هاتایوگا چنین است. بخش درمانی هاتایوگا به معنی شفای صد در صد و قطعی بیماری‌ها و ناراحتی‌ها نیست، بلکه به عنوان یک شاخه فرعی گسترش یافته است. هر چند که بعضی از تمرینات یوگا جهت تندرستی و بعضی دیگر جهت درمان ابداع شده‌اند.

بخصوص بعضی از آن‌ها توسط مراکز یوگا برای علاج بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌ها در مورد روان تنی طرح ریزی شده‌اند. هاتایوگا هرگز قصد جاننشینی و دخل و تصرف در علم پزشکی را ندارد. ولی اکثر موارد می‌تواند در کنار علوم پزشکی و به عنوان مکمل به کار رود.

در روزگاران قدیم اصول آیورودیک در جهت تشخیص بیماری‌های مردم همان زمان به کار می‌رفت. ولی امروزه روشهای تشخیص گوناگونی وجود دارد که به فرد درمان‌گر این امکان را می‌دهد که قبل از این که وی اقدام به روش درمانی از طریق یوگا درمانی نماید، نمایی روشن و واضح از بیماری را در اختیارش قرار می‌دهد.

تمرینات یوگا به طور بالقوه دارای خاصیت پیشگیری و درمان بسیاری از ناراحتی‌های ستون فقرات را دارد. حتی از آن می‌توان در دردهای شدید پشت گردن استفاده نمود.

بخش حاضر چکیده‌ای از تمرینات و مشاهدات من از ۹ مرکز یوگا در بمبئی با بیش از ۱۰ سال سابقه که بیماران بی‌شماری را بهبود بخشیده است، می‌باشد. البته این مطالب کار کامل و نهایی در زمینه یوگا تراپی برای کمردرد و گردن درد نمی‌باشد و من در هر زمانی و تحت هر شرایطی حاضر به پذیرفتن تحقیقات و مشاهدات جدید یوگاتراپی هستم. و این تحقیقات مهم و مفید مطمئناً به بخش درمانی هاتا یوگا قوت قلب خواهد بخشید.

در این جا لازم می‌دانم از استادام سوامی کووالایاناند به خاطر لطف بی‌پایانی که به اینجانب ارزانی داشت تشکر نمایم، بعلاوه من مدیون دوستداران یوگا، جراحان ارتوپد دکتر آو باو ادکار و دکتر و. ت. این گال هالیکار و دکتر م. ن. شاهان که در تهیه این مجموعه مرا یاری نمودند، هستم. همچنین از اعضای کمیته نشر آقایان ی. ک. دیش پاند و آقای بال راج ناوکار که در به ثمر رسیدن این بخش نقش بزرگی داشتند بی‌نهایت ممنون و سپاسگذارم.

وظیفه خود می‌دانم که از شاگردان، بیماران و استادانم در مراکز مختلف یوگا به خاطر کمک و همکاریشان تشکر نمایم.

در خاتمه از همسرم شاکونتالا و دیگر اعضای خانواده که مشوق من در این کار بودند و مرا یاری نمودند تشکر نمایم.

گردن درد و کمردرد از جمله موارد مشترکی است که تعداد بی شماری از مردم به آن دچار می باشند و این درد همان بهای گزافی است که انسان به خاطر دو پا بودنش مجبور است بپردازد.

صرفنظر از جنس، سن و مسئله اقتصادی هر فرد، این بیماری یک درد مشترک در بین مردم است. یکی از علل بیماری این است که عموم مردم بیش از ظرفیت و حد خود کار مشقت بار انجام می دهند در نتیجه به این درد مبتلا می شوند.

این بیمار (ستون فقرات) سالهای زیادی است که ناشناخته مانده است و تحقیقات بخش آسیب شناسی در مورد علل این بیماری ناقص بوده و در نتیجه درمان آن هم ناقص و ناکافی می باشد. تحقیقات پزشکی قابل ملاحظه ای در مورد این نوع از بیماری انجام گرفته است، ولی متأسفانه راه حل اساسی در این زمینه ارائه نشده است. درمانهای مربوط به این بخش که در گذشته حالت شعبده بازی و حقه بازی به خود گرفته بود، امروزه به علم نوین پزشکی و بخشهای جراحی کشیده شده است، هر سیستمی (علوم پزشکی) روش منحصر بفرد و مخصوصی را به بیماران ارائه می دهد. با وجود چنین پیشرفتهایی هنوز

بشر در جستجوی پیدا کردن راه حل اساسی می باشد.

در سال های اخیر حرکت های قابل ملاحظه ای در زمینه علم کهن یوگا و تاثیر آن بر جسم و روان انسان برای سلامتی انجام شده است، به طوری که علم نوین غرب از این برتر بودن یوگا در بخش قلب شناسی بهره گرفته است. من از جمله کسانی که درباره قابلیت های بالقوه یوگا در زمینه درمان بیماری های انسان اعتقاد داشته و آزمایشات گوناگونی بر روی بیمارانی که به کمردرد و گردن درد دچار بوده اند، از طریق یوگا درمانی انجام داده ام و اکثر موارد نتیجه رضایت بخش بوده است و به همین علت سعی در شناساندن یوگا در بخش درمانی، جهت مداوای کمردرد و گردن درد دارم.

من چند سالی است که نویسنده این بخش یعنی آقای شری ساداشیو را می شناسم یوگا اولین هدف اوست. وی با تحقیقات خود در زمینه درمانی یوگا و توانایی های آن در زمینه بیماری های انسان در روزگار جدید به این رشته اعتبار بخشیده است. او با ایجاد کلاس ها و مراکز آموزشی یوگا، ثابت کرد که این هنر نه تنها در درمان چنین بیماریهایی، بلکه در پیشگیری آن ها هم موثر می باشد. در این مجموعه آقای شری نیم بالکار نظرات و مشاهدات خود را در زمینه علل و درمان کمردرد و گردن درد از طریق تمرینات یوگا ارائه می دهد. این قسمت نه مجموعه کاملی از گردن درد و کمردرد می باشد و نه آقای شری نیم بالکار چنین ادعایی دارد. این بخش جهت درمان نیست بلکه راهنمای ساده ای برای عموم مردم جهت درک مشکلات می باشد. من احساس می کنم این مجموعه مکمل کتاب های قبلی در این زمینه می باشد.

این مجموعه که چکیده ای از اطلاعات شری نیم بالکار می باشد نشان دهنده آگاهی و علم او در زمینه یوگا تراپی است. او آماده پذیرش پیشنهادات و اصلاحات

می‌باشد. پزشکان بی‌شماری وجود دارند که یوگا را به عنوان یک روش قدیمی، غیر علمی و منسوخ شده رد می‌کنند. به نظر می‌رسد این افراد حساسیت بخصوصی در مورد سنن بومی و هندی دارند. من با کمال تواضع عرض می‌کنم که این دسته از افراد در مورد یوگا کاملاً بی‌اطلاع می‌باشند، اینجانب معتقدم که یوگا کاملاً علمی بوده و دارای نیروهای بالقوه بی‌شماری می‌باشد که باعث بهتر شدن زندگی امروزی می‌شود.

یوگا راه زندگی است و یوگا درمانی می‌بایست به عنوان مکمل و در کنار علم پزشکی نوین بکار رود.

من مطمئنم که این بخش کمک زیادی به عموم مردم در زمینه درمان کمردرد و گردن درد می‌کند.

قبل از انجام تمرینات به نکات زیر توجه فرمایید:

۱) تمرینات یوگا

الف: چنانچه به موقع و به جا انجام داده شوند، کاملاً بی‌ضرر هستند.

ب: احتیاج به وسیله بخصوصی ندارد.

ج: در تمام فصول قابل اجرا هستند.

د: در محیط بسته قابل انجام هستند.

ه: سعی کنید تمرینات را صبح و یا غروب و یا هر موقعی که معده خالی است انجام دهید.

و: توسط هر مرد و زنی و در هر سنی حتی در هنگام کهنسالی و بیماری می‌توان انجام داد.

۲) شخصی که یوگا کار می‌کند، احتیاج به رژیم غذایی خاصی ندارد، ولی باید

یک رژیم متعادل به کار برد. از هنگامی که تمرینات را بر اساس ریلکس‌های مختلف انجام می‌دهید، مصرف انرژی به پایین‌ترین حد خود خواهد رسید. این تمرینات را می‌توانید در هنگام خستگی انجام دهید، این عمل باعث خواهد شد که کشش‌ها و فشارهای روحی و جسمی زدوده شده و در نتیجه ریلکس و شادابی به سراغتان خواهد آمد.

۳) کسی که از سلامتی طبیعی برخوردار است می‌تواند با انجام یک دوره از تمرینات یوگا به مراحل نهایی و بالای یوگا، در هر شکلی دست یابد. بیماران می‌بایست قبل از شروع تمرینات یوگا با دکتر خود مشورت کرده و از مقدار و حدود تمرینات آگاه شوند.

تمرینات یوگا توسط معلمین یوگا و بر اساس نیازهای بیماران تجویز می‌شود. پس بیماران می‌بایستی به دقت دستورات آن‌ها را اجرا نمایند.

۴) یوگی‌ها (هنرآموزان یوگا) می‌بایست نکات زیر را رعایت کنند:

الف: همیشه به طور طبیعی از بینی نفس بکشید.

ب: عضلات می‌بایست ریلکس باشند.

ج: در حالات مختلف تمرین می‌بایست، کمترین تلاش و کوشش ممکن را برای رسیدن به وضعیت مذکور به کار ببرید (به عبارت بهتر هیچ گونه فشار و تقلایی لازم نیست).

د: در هنگام انجام تمرینات به هیچ وجه فکرتان نبایست معطوف تمرین شود برای این منظور تمرین پراندهارنا را انجام دهید. بدین صورت که هنگامی که عمل تنفس را انجام دهید، می‌بایست جریان هوا را در دیواره‌های بینی احساس نمایید و از جریان هوای گرم و سردی که داخل و خارج می‌شود آگاه باشید. ه: هر آسانا را برای افزایش ظرفیت و گنجایش خود ادامه دهید، توجه داشته

باشید که از هر گونه تلاش و تقلا خودداری شود. چنانچه در هر مرحله‌ای خسته شدید و احساس کردید که تکنیک را نادرست انجام می‌دهید، تمرینات را متوقف کرده و قبل از خاتمه آن، تمرین شاوآسانا را انجام دهید.

و: تمام تمرینات را با آرامش و آهستگی انجام دهید.

ش: از هر گونه عجله و شتاب خودداری نمایید.

ن: تمرینات را در محل صاف و سفت (سخت) انجام دهید.

ر: در هنگام تمرین لباسها می‌بایست تمیز، گشاد و به رنگ روشن باشند.

ی: نیم ساعت پس از تمرین غذای مناسب صرف کنید.

ک: بین تمرینات فیزیکی و تمرینات یوگا می‌بایست نیم ساعت فاصله ایجاد شود.

کمر درد و گردن درد - چرا و چگونه؟

پس از سرماخوردگی و سردرد، گردن درد و کمر درد از جمله بیماری‌هایی هستند که تعداد زیادی از مردم دنیا به آن دچارند. تخمین زده می‌شود ۳۵٪ از مردم با این مشکل مواجهند، از نوجوان گرفته تا پیر، از زن خانه‌دار تا کارگر خانه، از رئیس اداره تا ورزشکاران فعال همگی به این مرض دچارند. این مرض مربوط به یک ناحیه و یا کشور خاص نیست، بلکه در کل دنیا به چشم می‌خورد.

در عین این که دو پا بودن انسان و استقرار بر روی پا باعث متمایز شدن انسان از حیوان می‌شود، از سوی دیگر باعث ضعف فیزیکی انسان هم می‌شود. به همین علت به سادگی به بیماری‌هایی نظیر دیسک کمر، رماتیسم کمر و سیاتیک دچار می‌شود. طبق نظریه متخصصین ستون فقرات، چهارپایان بندرت از چنین بیماری‌هایی رنج می‌برند، به عبارت دیگر این بیماری‌ها مختص انسان دو پا می‌باشد.

علاوه بر این گردن درد و کمر درد علل دیگری هم دارد، نظیر استفاده زیاد و یا عدم استفاده از عضلات پشت یا گردن.

با توسعه شهرنشینی و مدرنیزه شدن و گسترش تمدن، انسان در جستجوی آسایش و رفاه بود و به همین دلیل به تدریج فعالیت‌های فیزیکی انسان کاهش

یافت. بدون شک همین آسایش و رفاه زیان جبران ناپذیری به انسان و سلامتی او وارد ساخت و انسان برای جبران این ضایعه یک سری تمرینات سودمند را ابداع نمود. ضمن این که در روستاها، زنان روستایی با کشیدن آب بدون این که خود آگاه باشند تمرینات پشت و کمر را به خوبی انجام می دادند. زنان روستایی هنگامی که کوزه های آب روی سرشان قرار می دادند و از رودخانه یا دریاچه آب را به خانه هایشان حمل می کردند بدون این که متوجه باشند به ستون فقرات و عضلات اطراف آن فشار وارد می آوردند. مثلاً وقتی که روی زمین نشسته و با آسیاب دستی گندم ها را آسیاب می کردند، بدون این که آگاه باشند دست ها، کمر، پشت و شکم شان در حال تحرک و تمرین بود. در حالی که زنان شهری با هیچ یک از این موارد مواجه نبودند شرایط زندگی نادرست و زندگی در رفاه و آسایش، حالت نامناسبی را به وجود می آورد که باعث می شد عضلات و ارگانهای مهم بدن ساکن و بدون حرکت باشند.

صندلی، مبل های راحتی و تخت خواب های نرم باعث می شد که حالت بدن غیر طبیعی شده و عضلات در وضعیت نامطلوبی قرار گیرند. مطالعه در حالت خوابیده وقتی که سر روی بالش قرار دارد شاید ظاهراً وضعیت خوب و راحت باشد، ولی پس از مدتی نه تنها باعث ناراحتی چشم بلکه در کمر و گردن ایجاد درد و ناراحتی و خستگی می نماید.

حالت های نادرستی که در زندگی شهری وجود دارد، عکس زندگی طبیعی بوده و مشکلاتی را برای ارگانهای بدن مخصوصاً ستون فقرات به وجود آورده و باعث می شود که ستون فقرات از شکل طبیعی خود خارج شود.

در دنیای امروز این مشکلات همه گیر شده است. اکثر میانسالان و کهنسالان به این درد مبتلا می باشند. دختران به خاطر مشکلات ویژه ای که دارند بیشتر به

کمر درد مبتلا می‌شوند. گاهی اوقات حتی نوجوانان و کودکان نیز از گردن درد و کمر درد رنج می‌برند. گاهی شخص در تمام قسمت‌های پشت و گردن خود احساس درد می‌کند مثلاً عضلات مفاصل، عصب‌ها، و غیره. علت این دردها ممکن است به دلایل گوناگونی باشد، ولی در اکثر موارد مربوط به ستون فقرات می‌شود.

ستون فقرات محافظ نخاع می‌باشد. ستون فقرات از ۳۳ مهره تشکیل شده است و بین هر دو مهره صفحه‌ای وجود دارد که این صفحه از ماده ژله مانند تشکیل شده است که این صفحه خود توسط حلقه‌هایی احاطه شده است. نام این حلقه‌ها فیروز حلقوی می‌باشد. این دیسک‌ها (صفحه بین مهره‌ها) و انحناى طبیعی ستون فقرات در هنگام شوک، فشار را جذب می‌کنند.

دیسک‌ها به مهره‌ها چسبیده‌اند و باعث قابلیت ستون فقرات می‌شوند. ستون فقرات از پنج قسمت تشکیل شده است که عبارتند از: قسمت گردن، قسمت صدری (مربوط به قفسه سینه) دنباله‌چه، استخوان خاجی و قسمت انتهایی قسمت گردن و دنباله‌چه از تحرک زیادی برخوردارند. به دلیل استفاده زیاد، این قسمت بیش از هر قسمت دیگری دچار درد و آسیب دیدگی می‌شود.

بیماری‌های عمومی ستون فقرات

ساییدگی دیسک‌ها:

هنگامی که ما جوان هستیم در حدود ۹۰٪ ماده ژل‌های دیسک‌ها را آب فرا گرفته است و در هنگام پیری از مقدار این آب کاسته می‌شود، به همین دلیل این دیسک‌ها در طول زمان در قسمت‌های نزدیک ستون فقرات دچار ترک خوردگی

می‌شوند سپس در یک اتفاق و یا حادثه باعث شکستگی شده و با باز شدن دیسک‌ها ماده درون آن خارج شده و به عصب‌های اطراف آن فشار وارد می‌آورد، در این هنگام است که احساس درد می‌کنیم.

سیاتیک:

دردی است که در ناحیه پا در اثر تحریک عصب سیاتیک به وجود می‌آید و ممکن است قسمتی و یا تمامی پا درد بگیرد. از بین رفتن دیسک‌های کمر باعث فشار بر روی عصب سیاتیک می‌شود. سیاتیک و کمر درد از بیماری‌های مشترک اکثر مردم می‌باشند که علتش می‌تواند از بین رفتن دیسک‌ها باشد.

انواع کمر درد و گردن درد

دردهای کمر و گردن به دو دسته تقسیم می‌شوند:

(۱) دردهای حاد

(۲) دردهای مزمن

دردهای حاد: دردهایی هستند که به صورت ناگهانی و در یک دوره کوتاه بروز می‌کنند.

دردهای مزمن: دردهایی هستند که بالعکس دردهای حاد در دراز مدت بوده ولی در عوض شدت آن کم می‌باشد.

علل تمام دردهای گردن و کمر هنوز برای علم پزشکی مشخص نشده است. گاهی اوقات علل فیزیکی و گاهی اوقات روانی می‌باشد.

چندین علل مهم فیزیکی و روانی را ما در این جا تهیه کرده‌ایم:

الف: علل بیماری‌های حاد کمر و گردن

- (۱) ناراحتی دیسک: وقتی که قسمت بیرونی دیسک ترک برمی‌دارد، اکثر اوقات ماده ژله مانند خارج می‌شود و در نتیجه بر روی عصب‌ها فشار وارد می‌آورد، و دردهایی مانند سیاتیک بروز می‌کند.
 - (۲) ساییدگی‌ها که در اثر تصادف به وجود می‌آید.
 - (۳) عفونت‌ها مانند مرض سل، آنفولانزا.
 - (۴) علل ارگانیک مانند تومورها و دیگر غدد.
 - (۵) ضربات و فشارهای ناگهانی روحی.
- چهار مورد اول باعث بیماری‌های حاد می‌شوند، تمرینات یوگا در مورد آخر به کار می‌روند. مواردی که در اثر فشارهای روانی ایجاد می‌شود با تمرینات یوگا می‌توان پیشگیری و درمان نمود.
- تمرینات یوگا با ایجاد ریلکس باعث بهبودی بیمار می‌شود.

ب: علل بیماری‌های مزمن کمر و گردن

- (۱) علل مکانیکی: هنگامی که حالت‌های فیزیکی نظیر نشستن، ایستادن، خم شدن و خوابیدن نادرست باشد، این علل بروز می‌کند.
- (۲) کهنسالی: دردهایی نظیر آرتروز.
- (۳) آرگانیک: رشد استخوان‌ها، غیر طبیعی بودن استخوان‌ها و ساکralیزیشن^۱.
- (۴) غده: غده ستون فقرات.
- (۵) علل روانی: نگرانی‌ها، فشارهای عصبی، فشارهای روانی.

۱- جوش خوردن پنجمین مهره کمری با قطعه اول استخوان خاجی به طوری که استخوان خاجی شش قطعه‌ای به نظر می‌رسد.

۶) عفونت: ورم ستون فقرات.

۷) سنگینی: ناراحتی‌های شکم، بزرگی شکم.

۸) احتقان: پرخونی رگهای خونی.

چنانچه کمردردی که در اثر ارگانیک ایجاد شده است، ادامه یابد امکان دارد به علل روانی تبدیل شود.

تمرینات یوگا در دردهای مزمن کمردرد و گردن درد، کمک زیادی به درمان آن می‌نماید.

مطالعه باهیرانگایوگا قسمت اول هاتایوگا که برای پرورش سلامتی فکر و جسم یوگا به کار می‌رود را به شما توصیه می‌نمایم.

تمرینات یوگا برای گردن درد و کمردرد

حالت ریلکس و تمرکز فکر در اکثر کمردردها و گردن دردها موثر و مفید است. نوع ساده پرانایاما (تمرین تنفس یوگا) و دهارانا (تمرکز فکر) در تمامی بیماری‌های کمر و گردن مفید می‌باشد.

تمرینات ساده در جهت برطرف ساختن دردهای مزمن گردن و کمر از نوع پرخونی‌کارساز می‌باشد. همچنین از این تمرین‌ها جهت جلوگیری از کمردرد و گردن درد می‌توان بهره برد.

اسامی چندین نمونه از این تمرین‌ها را در پایین آورده‌ایم. کسانی که بیماری‌های دیگری دارند می‌توانند همزمان از این تمرین‌ها هم بهره گیرند.

۱) حالت تمرکز: سوخاسانا، واج راسانا، آردهاپادماسانا، شاولاسانا و...

۲) تمرین پشت خمیده: سولابها - بوجان گاسانا، سولابها - دهانوراسانا، پورو - بوجان گاسانا، سولابها - گاپاتاسانا، تری پادمارجاراسانا، سولابها -

ستوباندهاسانا، سولابها- اوشتراسانا، آردها- شالابها، سولابها- ناکاسانا

و...

۳) تمرین جلو خمیده: هاستاپاداسانا، سولابها- جانوشیراسانا، سولابها-

هالاسانا، مارجاراسانا، سولابها- پاسچی ماتاناسانا.

۴) تمرین پیچ خوردن: اوتان، واکراسانا، سولابها- ماتسین دراسانا.

۵) تمرین کششی: پارواتاسانا، تاداسانا و...

۶) تمرین فشاری: ساروانگاسانا، بوشیراسانا و...

۷) تمرین خم از بغل: سولابها چاکراسانا، سولابها کاناسانا و...

۸) تمرین تنفس: سولابها- آنولوم ویلوم، سولابها- کاپال بهاتی،

سولابها- یوجایی.

۹) تمرینات فرعی: داتامودرا.

قویاً توصیه می شود بیمارانی که از هر گونه دردی در ناحیه ستون فقرات رنج

می برند قبل از اقدام به تمرین با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

۱) تمرینات یوگا می بایست تحت نظر راهنما و پزشک متخصص انجام شود.

۲) تمرینات می بایستی به طور منظم انجام شود.

۳) تمرینات اساسی یوگا می بایست پیوسته انجام شود.

۴) چنانچه درد شدت یافت، تمرین را متوقف کرده و با یک متخصص یوگا

درمانی یا پزشک متخصص مشورت کنید.

۵) درمان از طریق یوگا احتیاج به زمان زیادی دارد.

۶) یوگا درمانی می بایستی به عنوان مکمل و در کنار درمان از طریق پزشکی

و به طور همزمان انجام شود.

الف: ساییدگی دیسک

(۱) درد در پایین ستون فقرات

(۲) درد کلی کمر

(۳) تیر کشیدن پاها

(۴) احساس درد در هنگام نفس عمیق

(۵) احساس سوزش - بی حسی در انتهای ستون فقرات

ب: سیاتیک

علائم:

(۱) احساس درد در پشت ساق پا

(۲) احساس درد در هنگام پیاده روی

(۳) احساس درد مداوم و فشار روی عصب سیاتیک

ج: لومباگو (درد روماتیسمی کمر)

علائم:

(۱) احساس درد در قسمت انتهایی ستون فقرات (دنبالچه)

(۲) درد در قسمت کوچکی از کمر

تمرینات مفید یوگا (برای ساییدگی دیسک، سیاتیک، لومباگو)

(۱) سوخانا، واج راسانا، پراندهارنا.

(۲) سولابها - بوجان گاسانا

(۳) آردها - سالابها سانا

(۴) هاستا - دان داسانا

(۵) سولابها - ناکاسانا

(۶) سولابها - دهانوراسانا

(۷) سولابها - کاپاتاسانا

(۸) آدهوموخا - واکراسانا

(۹) سولابها - ماکراسانا

(۱۰) اوتان - واکراسانا

(۱۱) سولابها - ستوباندهاسانا

(۱۲) اوتان - تاداسانا

(۱۳) آردهامارجاراسانا

(۱۴) تری پادمارجاراسانا

(۱۵) سولابها - پارواتاسانا

(۱۶) سولابها - چاکراسانا

(۱۷) تاداسانا

(۱۸) سولابها - کاناسانا

(۱۹) هاستاپارش واسانا

(۲۰) سولابها - کاپال باتی

(۲۱) سولابها - آنولوم ویلوم

(۲۲) سولابها - یوجایی

(۲۳) شاواسانا

دردهای گردن

گردن درد اسپاندی لاسیس

علائم:

(۱) درد در ناحیه گردن و شانه‌ها

(۲) سوزش و بی حسی در بازوها

(۳) درد در قسمت بالا و پشت بدن - هنگامی که نفس عمیق کشیده می‌شود، بر شدت درد افزوده می‌شود.

(۴) احساس درد در هنگام چرخش ستون فقرات
تمرینات مفید یوگا (برای بیماران اس پاندی لاسیس)

(۱) سوخابسانا، واج راسانا، پراندهبارانا

(۲) سولابها - بوجان گاسانا

(۳) سولابها - ناکاسانا

(۴) سولابها - دهانوراسانا

(۵) سولابها - کاپاتاسانا

(۶) سولابها - ستوباندهاسانا

(۷) اوتان - تاداسانا

(۸) سولابها - ماکراسانا

(۹) آردها - مارجاراسانا

(۱۰) تری پاد - مارجاراسانا

(۱۱) سولابها - اوشراسانا

(۱۲) هاستا - پاداسانا

(۱۳) سولابها - پارواتاسانا

(۱۴) هاستا

(۱۵) تاداسانا

(۱۶) داتامودار

(۱۷) شواسانا

(۱۸) سولابها - کاپالابھاتی

۱۹) سولاب‌ها - آنولوم ویلوم

۲۰) سولاب‌ها - یوجانی

در صفحات آینده تمامی این حرکات را برای علاقمندان توضیح خواهیم داد.

برای مبتدیان، دوره و تعداد هر آسانا ذکر شده است، چنانچه مبتدیان بتوانند،

آسانا را برای مدت طولانی انجام دهند احتیاج به تکرار نخواهد بود.

در بین مراحل آسانا از نظر زمانی فاصله ایجاد کنید، تا احساس خستگی نکنید پس از ریلکس شدن به آسانای بعدی بپردازید.

هنرآموزان یوگا، می‌بایست بر روی قسمتی از بدن فکر خود را متمرکز نمایند.

در هر آسانا محل تمرکز شرح داده خواهد شد.

چنانچه نتوانستید تمرکز نمایید، می‌بایست پراندهارانا را انجام دهید.

۱) سوفاسانا (مالت تفکر) SUKHASANA



شروع: روی زمین نشسته و پاها را دراز کنید. فاصله بین پاها حدود نیم متر می باشد.

تکنیک: پای چپ را از ناحیه زانو خم کنید و سپس پاشنه پای چپ را نزدیک ران راست قرار دهید.

توجه: کف پای چپ می بایست طرف داخلی ران راست را لمس کند. از دست های برای قرار گرفتن پا کمک کنید.

پای راست را از ناحیه زانو خم کنید، به طوری که حالت پای چپ تغییر نکند. سپس به کمک دست ها پنجه پای راست را بین ران و ماهیچه پشت ساق پای چپ قرار دهید. لگن را کمی جلو داده و کاملاً عمود بنشینید. کف دست ها روی زانوها قرار دارند. پلک ها را بسته و نفستان را احساس کنید.

مدت زمان: ۵ الی ۱۰ دقیقه یا بیشتر

تعداد: یک بار

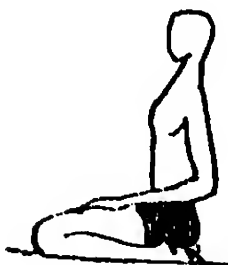
حالت تنفس: نرمال

توجه: بعضی از اشخاص ممکن است این حرکت را با پای راست شروع نمایند. این بستگی به حالت بیمار دارد.

برگشت به حالت اول: دست ها را برداشته، به کمک دست، پای راست را باز کرده و صاف کنید. سپس به همین طریق پای چپ را صاف کنید. در خاتمه ریلکس شوید.

۵) وایراسانا با پراندهارانا (مالت تفکر)

VAJRASANA With PRANDHARANA



حالت شروع: نشسته و هر دو پا را دراز کنید. (پاها نزدیک به هم باشند).
تکنیک: یکی از پاها را از زانو خم کرده و زیر سرین قرار دهید، به طوری که کف پا رو به بالا باشد. سپس در مورد پای دیگر نیز به همین صورت عمل کرده و کاملاً راحت و آرام بنشینید. دقت کنید زانوها نزدیک یکدیگر بوده و سپس دست‌ها را روی زانوها قرار دهید. در این حالت ستون فقرات باید کاملاً صاف و عمود باشد. حالا پلک‌ها را بسته و بدن را ریلکس کنید. روی بدن تمرکز نکرده و پراندهارانا را تمرین کنید، بدین صورت که هنگام تنفس هوا را بر روی دیواره‌های بینی خود احساس کرده و از ورود و خروج هوای سرد و گرم آگاه باشید.

مدت زمان: ۳۰ تا ۷۵ نفس

تعداد: یک بار

حالت تنفس: نرمال و آرام

خاتمه: چشم‌ها را باز کرده، به آرامی پاهای خود را باز و به حالت اولیه قرار

دهید و ریلکس شوید.

۳) اردهاپادماسانا (مالت تفکر) ARDHAPADMASANA



حالت شروع: پاها را صاف کرده و به حالت نشسته، دست‌ها را روی ران پاها قرار دهید.

تکنیک: پای راست را از ناحیه زانو خم کرده و به کمک دست، آن را روی ران پای چپ قرار دهید. سپس پای چپ را از زانو خم کرده و کف پای چپ را زیر پای راست قرار دهید. در این حالت با کف دست‌ها، زانوان خود را گرفته و به صورت کاملاً عمود و راحت بنشینید. سپس پلک چشمان را بسته و تنفس خود را احساس کنید.

مدت زمان: ۱۰ الی ۲۰ نفس

تعداد: دوباره

حالت تنفس: نرمال و آهسته

برگشت به حالت اول: دست‌ها را برداشته و به کمک دست‌ها پاها را صاف نمایید و در خاتمه ریلکس شوید.

۱۴) هاستا پاداسانا HASTA PADASANA



حالت شروع: به طور عمود بایستید. دست‌ها از طرفین بدن آویزان می‌باشد. فاصله پاها در حدود ۳۰ سانت می‌باشد.

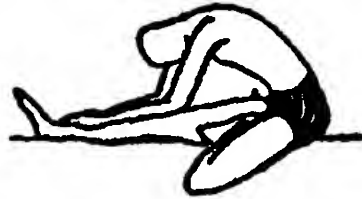
تکنیک: دست‌ها را بالای سر برده و به آرامی به عقب خم کنید و همزمان بالاتنه را نیز به عقب خم کنید. ۱ الی ۲ ثانیه به همین صورت بمانید. سپس شروع کنید به خم شدن به سمت جلو، ابتدا پایین شکم و در آخر سینه، شانه‌ها، دست‌ها و سر را پایین بیاورید. حتی المقدور بالاتنه را جلو کشیده و با زمین موازی کنید. سپس بدن، گردن و شانه‌ها را ریلکس کنید: سر و شانه‌ها به طرف پایین آویزان بوده و دست‌ها و پاها نبایستی با یکدیگر تماس داشته باشند.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۳ الی ۵ بار

برگشت به حالت اول: بالاتنه را به ترتیب، ابتدا پشت، گردن، شانه‌ها و در نهایت سر را بالا بکشید. در خاتمه ریلکس شوید.

۵) سولابها جانوشیراسانا SVALABHA JANUSHIRASANA



حالت شروع: روی زمین نشسته و پاها را دراز کنید. دست‌ها را روی ران‌ها قرار دهید.

تکنیک: پای چپ را از ناحیه زانو خم کنید، به طوری که کف این پا، ران راست را لمس کند. کف هر دو دست روی ران راست قرار دارد. حالا کمی به سمت بالا نگاه کرده و سپس شروع به خم شدن به طرف جلو نمایید. چانه را به طرف سینه بکشید.

توجه: این تمرین را با پای مخالف هم انجام دهید.

مدت زمان: ۵ الی ۱۰ نفس

تعداد: ۲ الی ۳ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: چانه را به طرف جلو برده، ابتدا سر و سپس تنه را بلند کنید. پای چپ را باز کرده و به حالت اول برگردید. در خاتمه ریلکس شوید.

۶) سولابها پاسچی ماتاناسانا (مالت کشیده)

SULABHA PASCHIMATANASANA



حالت شروع: روی زمین نشسته و پاها را دراز کنید، کف دست‌ها روی ران‌ها قرار دارند.

تکنیک: کمی بالا را نگاه کرده و سپس به جلو خم شوید. بدن را ریلیکس کرده و پشت و گردن را پایین ببرید. دست‌ها را تا حد ممکن به جلو، به طرف پنجه پا بکشید و کشیدگی ستون فقرات را احساس کنید.

مدت زمان: ۵ الی ۱۰ نفس

تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: چانه را جلو برده و دست‌ها را بالا بکشید، سپس شانه‌ها، و پشت و تنه را به ترتیب بالا ببرید. در خاتمه ریلیکس شوید.

۷) سولابها هالاسانا SULABHA HALASANA



حالت شروع: به پشت دراز کشیده و پاها را در کنار یکدیگر قرار دهید. دست‌ها را در طرفین بدن قرار دهید.

تکنیک: پاها را از ناحیه زانو خم کرده و به طرف سینه بیاورید. سپس ران‌ها و سرین‌ها را کمی بالا آورده و با هر دو دست آن‌ها را گرفته و بالاتر بکشید. هنگامی که وضعیت پاها در زاویه ۹۰ درجه قرار گرفت، آن‌ها را صاف کنید. (یعنی کف پاها رو به بالا باشد). بالاتنه را ریلکس کرده و پاها را پس از عبور از بالای سر روی زمین قرار دهید. فکرتان را بر روی بالاتنه متمرکز کنید.

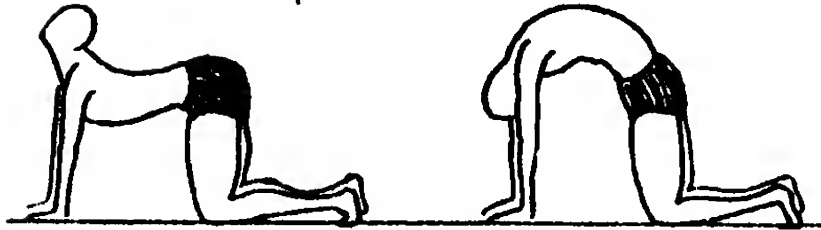
مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۲ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: پاها را بلند کرده و پس از خم کردن به طرف پایین حرکت دهید. دست‌ها را روی ران‌ها قرار داده و به حالت اول برگردید. در خاتمه ریلکس شوید.

۸) مارجارا آسانا (مالت گربه) MARIJARASANA



حالت شروع: کف دست‌ها و زانوها را روی زمین قرار دهید. فاصله بین پاها باید به اندازه عرض شانه‌ها باشد.

تکنیک: سر را بالا آورده و تا حد ممکن به عقب بکشید، همزمان با این عمل بالاتنه را ریلکس نمایید. پشتتان می‌بایست به شکل هلال باشد. به مدت ۳ الی ۵ نفس به این حالت باقی بمانید و سپس به آرامی به حالت اول برگردید. حالا حدود ۷ الی ۸ سانت دست‌ها را به طرف زانوها بکشید، گردن را ریلکس کرده و سر را پایین آورید. چانه را به طرف سینه نزدیک کرده و همزمان تنه را بالا بکشید (قوز کنید) و به مدت ۳ الی ۵ نفس در این حالت باقی بمانید. سپس تنه را ریلکس کرده و سر بالا بیاورید و دست‌ها را به حالت اول برگردانید. هر «مارجارا آسانا» شامل هر دو مرحله بالا می‌باشد، به عبارت بهتر هر دو حالت بالا یک «مارجارا آسانا» محسوب می‌شود.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۳ الی ۴ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: زانوها را به یکدیگر چسبانیده، دست‌ها را به زانوها نزدیک کنید. چهار زانو نشسته و در خاتمه ریلکس شوید.

۹) سولابها بوهانگاسانا (حالت ساده کبرا)

SULABHA BHUJANGASANA



حالت شروع: بر روی سینه دراز بکشید. سر روی زمین و دست‌ها در طرفین بدن قرار دارند.

تکنیک: دست‌ها را بلند کرده و به جلو حرکت دهید، کف دست‌ها را به موازات شانه‌ها روی زمین قرار دهید. سپس سر، شانه‌ها و سینه را به کمک دست‌ها از روی زمین بلند کنید. ضمن این که شانه‌ها را به سمت عقب می‌برید همزمان سر را بلند کرده و به آرامی به عقب بکشید. فکرتان را روی گردن و فشار روی دست‌ها متمرکز کنید.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

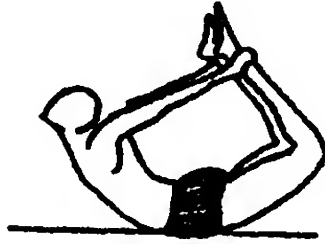
تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: عضلات پشت را ریلکس کرده و به آرامی شکم، سینه، شانه و سر را پایین آورید. در خاتمه ریلکس شوید.

۱۰) سولابها دهانوراسانا (فرم ساده کمان)

SULABHA DHANURASANA



حالت شروع: بر روی سینه دراز کشیده و چانه را روی زمین قرار دهید. فاصله بین زانوها می بایست در حدود ۱۵ الی ۲۳ سانت باشد. تکنیک: پاها را از ناحیه زانو خم کرده و پاشنه ها را به سرین ها نزدیک کنید. با بردن دست ها به عقب، مچ پاها را بگیرید. سپس دست ها را صاف کرده و پاها را به طرف عقب و بالا بکشید. سر را به طرف بالا و عقب بکشید. سپس دست ها را به طرف عقب بکشید تا زانوها بالا بیایند. فکرتان را روی قسمتی از کمر متمرکز کنید.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

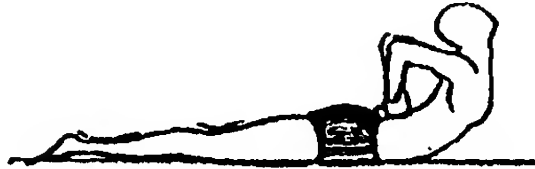
تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: زانوها و چانه را به آرامی روی زمین قرار دهید. در خاتمه ریلکس شوید.

۱۱) پوروابوجانگاسانا (فرم کبرای مقدماتی)

POORVA BHUJANGASANA



حالت شروع: بر روی شکم دراز کشیده و پاها را به هم بچسبانید. دست‌ها در طرفین بدن بوده و پیشانی روی زمین قرار دارد.

تکنیک: دست‌ها را بر روی پشت قرار داده، به این صورت که کف دست راست مع دست چپ را بگیرد. نوک بینی روی زمین قرار دارد. سپس چانه را جلو برده و بعد سر را بلند کنید، شانه‌ها را ابتدا بالا و سپس عقب بکشید. بگذارید آرنج‌ها نزدیک یکدیگر شوند. حالا تا جایی که می‌توانید سینه را بالاتر و سر را عقب بکشید فکرتان را روی ستون فقرات متمرکز کنید.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: ابتدا سینه و شانه‌ها را پایین آورده و سپس چانه و بینی و در آخر پیشانی را روی زمین قرار دهید. سپس دست‌ها را ریلکس کرده و در طرفین بدن قرار دهید. سر را به یک سمت بچرخانید و در خاتمه ریلکس شوید.

۱۲) سولابها ستوباندها اسانا (فالت پل مقدماتی)

SULABHA SETUBANDHASANA



حالت شروع: به پشت دراز بکشید. پاها نزدیک به هم و دست‌ها در طرفین بدن روی زمین می‌باشند.

تکنیک: زانوها را خم کرده و پاها را نزدیک ران‌ها نمایید. سپس بالاتنه را از زمین بلند کنید.

توجه: این حرکت می‌بایست بدون حرکت دست، سر و پا انجام شود. عضلات پشت و جلوی بدن را کاملاً منقبض کرده و تا حد ممکن بدن را بالا بکشید. فکرتان را روی تنه متمرکز کنید.

توجه: دست‌ها را به زمین فشار دهید. چنانچه لازم شد، برای راحتی کار بین زانوها و پاها کمی فاصله ایجاد کنید.

مدت زمان: ۵ الی ۱۰ نفس

تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: به آرامی عضلات منقبض شده را ریلکس نمایید. به آرامی پشت، تنه و سرین‌ها را روی زمین قرار دهید. سپس پاها را دراز کرده و به حالت اول برگردید. در خاتمه ریلکس شوید.

۱۱۳) سولابها اوشتراسانا (فرم ساده شتر)

SULABHA USHTRASANA



حالت شروع: زانوها و پنجه‌های پا را روی زمین قرار دهید. فاصله بین زانوها بستگی به راحتی شما دارد. روی زانوها ایستاده و دست‌ها از طرفین بدن آویزان می‌باشد.

تکنیک: کف دست‌ها را پشت برده و روی کمر قرار دهید. جهت نوک انگشتان به طرف زمین می‌باشد. سپس به آرامی به طرف پشت خم شوید و گردن و عضلات پشت را ریلکس کنید. عضلات تنه را ریلکس کرده و تا حد امکان به عقب خم شوید. فکرتان را روی تنه یا گردن متمرکز کنید.

توجه: کسانی که از ناراحتی زانو رنج می‌برند می‌بایست پتو زیر زانو قرار دهند.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: بالاتنه و پشت را صاف کرده و سر را بالا ببرید. دست‌ها را برداشته و به حالت اول برگردید. در خاتمه ریلکس شوید.

۱۱۴) سولابها کاپات آسانا (فرم فافته)

SULABHA KAPOTASANA

حالت شروع: روی سینه دراز بکشید. پیشانی روی زمین، دست‌ها در طرفین و پاها جدا می‌باشند.

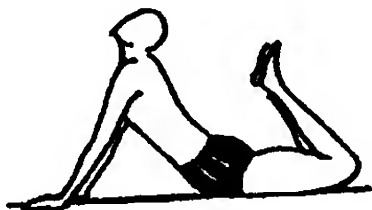
تکنیک: آرنج‌ها را خم کرده و کف دست‌ها را به طرف جلو حرکت داده و در نزدیکی هر دو شانه روی زمین قرار دهید. سر را بلند کرده و چانه را به طرف جلو ببرید. سپس پاها را از ناحیه زانو خم کرده و بالا بیاورید. کف پاها به طرف سر می‌باشد. فکرتان را روی ستون فقرات متمرکز کنید.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۳ الی ۵ بار

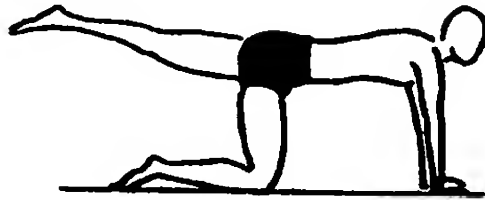
حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: پاها را پایین آورده و کمر و گردن را ریلکس نمایید. دست‌ها را خم کرده و به طرف شکم ببرید. سپس سینه و پیشانی را روی زمین قرار دهید. در خاتمه ریلکس شوید.



۱۵) تری پادمارجاراسانا (گربه سه پا)

TRIPAD MARJARASANA



حالت شروع: کف دست‌ها و پاها را به حالت چهار پا روی زمین قرار دهید. تکنیک: پای راست را بلند کنید، به طوری که سر، پشت بدن و پای راست در یک خط مستقیم قرار گیرد. سر و پای راست را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید به طوری که پشتتان به شکل مقعر شود. سپس پای راست را پایین آورده و پس از خم کردن زانو، روی زمین قرار دهید. این عمل را با پای چپ نیز تکرار کنید. هر یک دور شامل هر دو حالت پا می‌شود. فکرتان را روی قسمتی از کمر متمرکز کنید.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

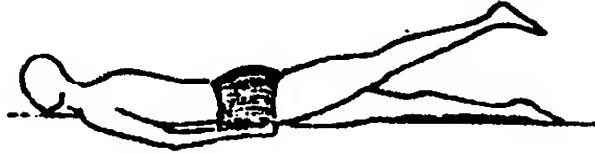
تعداد: ۲ الی ۴ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: هر دو پا را روی زمین قرار داده سپس سر و شانه‌ها را به آرامی پایین آورده و به همراه تنه روی زمین قرار دهید. در خاتمه ریلکس شوید.

۱۶) اردھا شالاب آسانا (فرم نیمه ملخ)

ARDHA SHALABHASANA



حالت شروع: روی سینه دراز کشیده و چانه را روی زمین قرار دهید. دست‌ها در طرفین بدن بوده و کف دست‌ها رو به بالا می‌باشد. تکنیک: بدون خم کردن زانو و پیچ خوردن تنه به آرامی پای راست را بالا ببرید، پا را کاملاً بکشید. فکرتان را روی قسمتی از کمر متمرکز کنید. این عمل را با پای چپ هم تمرین کنید. یک دور کامل آسانا شامل حرکت هر دو پا می‌باشد.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: به آرامی پا را پایین آورده و روی زمین قرار دهید. در خاتمه ریلکس شوید.

(۱۷) سولابها ناکا سانا (حالت قایق)

SULABHA NAUKASANA



حالت شروع: روی سینه دراز کشیده و پاها را نزدیک به هم کنید. دست‌ها در طرفین بدن می‌باشد.

تکنیک: دست‌ها را روی پشت بدن قرار دهید، با کف دست راست میچ دست چپ را بگیرید. عضلات سرین را منقبض کرده و سپس پاها، سر، سینه و شکم را تا حد ممکن بالا بکشید. شانه‌ها را عقب داده و آرنج‌ها را نزدیک هم کنید. فکرتان را روی قسمتی از کمر متمرکز کنید.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: عضلات سرین‌ها را ریلکس کرده و سپس ران‌ها، شکم، زانو‌ها، سینه، پاها و سر را به ترتیب پایین آورده و روی زمین قرار دهید. در خاتمه ریلکس شوید.

۱۸) اوتان واکراسانا (قوابیدن به حالت پیچ)

UTTAN VAKRASANA



حالت شروع: به پشت دراز کشیده و پاها را نزدیک به هم نمایید. دست‌ها در طرفین بدن می‌باشند.

تکنیک: دست‌ها را در دو طرف بدن کشیده و در امتداد شانه‌ها قرار دهید. کف دست‌ها روی زمین می‌باشد. زانوها را خم کنید به طوری که با سرین‌ها در تماس باشند. هر دو پا را به طرف چپ حرکت دهید. عضلات تنه ریلکسی می‌باشند. سر را به طرف راست بچرخانید. این عمل را در سمت راست هم انجام دهید. تا یک دور کامل انجام شود. فکرتان را روی ستون فقرات متمرکز کنید.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

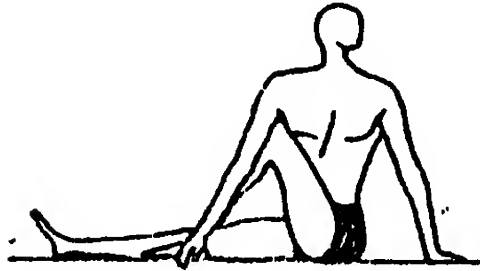
تعداد: ۲ الی ۴ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: زانوها را صاف کرده و سر را به حالت اول بازگردانید. در خاتمه ریلکس شوید.

۱۹) سولابها و اکراسانا (فرم پیچ ساده)

SULABHA VAKRASANA



حالت شروع: روی زمین نشسته و پاها را دراز کنید. کف دست‌ها در طرفین بدن و نزدیک سرین‌ها قرار دارد.

تکنیک: پای چپ را خم کرده و کف پا را نزدیک ماهیچه ساق پای راست قرار دهید. زانوی چپ را با دست راست کنترل نموده و زیر بغل راست قرار دهید. کف دست چپ را در فاصله مناسبی در پشتتان روی زمین قرار دهید، به طوری که با پای راست روی یک خط قرار گیرد. سر را از سمت چپ به طرف عقب بچرخانید، به نحوی که ستون فقرات پیچ بخورد. این عمل را در جهت راست هم انجام دهید، تا یک دور کامل آسانا انجام شده باشد.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

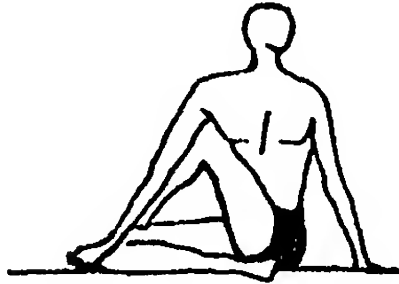
تعداد: ۲ الی ۴ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: دست چپ را جلو بیاورید. سپس زانوی چپ را به طرف راست حرکت دهید تا دست راست رها گردد. پای چپ را دراز کنید. در خاتمه ریلکس شوید.

۵۰) سولابها ماتسیندرآسانا

SULABHA MATSYENDRASANA



حالت شروع: روی زمین نشسته و پاها را دراز کنید. دست‌ها در طرفین بدن می‌باشد.

تکنیک: پای راست را به حالت خوابیده و پای چپ را به حالت ایستاده خم کنید. کف پای چپ را بیرون ران راست قرار دهید. بالاتنه را به چپ چرخانیده و دست راست را از زانوی چپ عبور داده و پنجه پای چپ را با انگشتان بگیرید. سر را به طرف چپ بچرخانید به طوری که چانه روی شانه چپ قرار گیرد. دست چپ را به پشت بدن برده و کف دست را در نزدیکی ران روی زمین قرار دهید. پیچش ستون فقرات را احساس کنید. این عمل را در جهت مخالف هم انجام دهید. تا یک دور کامل انجام شود.

مدت زمان: ۱۵ الی ۲۰ نفس

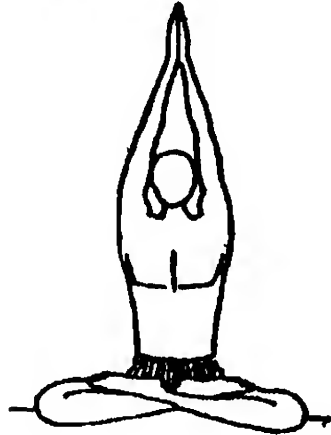
تعداد: یک دور

حالت تنفس: کمی عمیق تر از نرمال

برگشت به حالت اول: کمر را ریلکس کرده و در جهت مخالف بچرخانید. در خاتمه ریلکس شوید.

۲۱) سولابها پاراواتاسانا (مالت کوه)

SULABHA PARVATASANA



حالت شروع: به حالت پادماسانا بنشینید، چنانچه این فرم برایتان مقدور نیست به حالت واج راسانا قرار گیرید.

تکنیک: کف دست‌ها را به حالت ناماسکار به هم چسبانیده و مقابل سینه نگه دارید. دست‌ها و آرنج‌ها در یک خط قرار می‌گیرند. کمی فشار به کف هر دو دست وارد کنید و سپس شروع کنید به بالا بردن دست‌ها (حرکت دست‌ها می‌بایست منظم و یکنواخت باشد) دست‌ها را تا حد امکان بالا ببرید، تا کشیدگی دست‌ها احساس شود.

مدت زمان: ۱۰ الی ۲۰ نفس

تعداد: دوبار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: به آرامی دست‌ها را به طور عمود پایین آورید، تا مقابل سینه قرار گیرد. در خاتمه ریلکس شوید.

۳۲) تاداسانا (حالت درخت) TADASANA



حالت شروع: کاملاً عمودبایستید، زانوها، پاها، پاشنه‌ها و پنجه‌ها در کنار یکدیگر قرار دارند. دست‌ها در طرفین بدن می‌باشند.

تکنیک: همزمان شروع به بالا بردن پاشنه‌ها و دست‌ها نمایید. به بالا بردن دست‌ها ادامه دهید تا به گوش‌ها برسند، سعی کنید وزنتان به حالت متعادل روی پنجه‌ها قرار گیرد. کشیدگی بدنتان را احساس کنید.

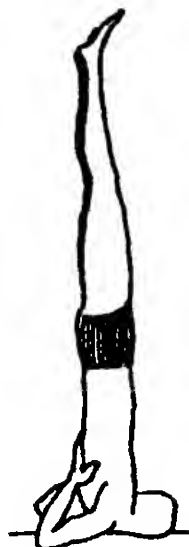
مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: دست‌ها و پاشنه‌ها را آرام و همزمان پایین آورید. در خاتمه ریلکس شوید.

۳) ساروانگاسانا (استقرار روی شانه) SARVANGASANA



حالت شروع: به پشت دراز کشیده و پاها را به هم بچسبانید، دست‌ها در طرفین بدن می‌باشد.

تکنیک: پاها را به آرامی تا زاویه ۹۰ درجه بالا ببرید، به بالا بردن پاها ادامه دهید، تا جایی که تنه‌تان از زمین کنده شود. به کمک دست‌ها بدن را عمود نگه دارید. از نوک پاها تا شانه‌ها، بدن کاملاً عمود می‌باشد. آرنج‌ها روی زمین بوده و کل وزن بدن روی شانه‌ها و گردن قرار دارد.

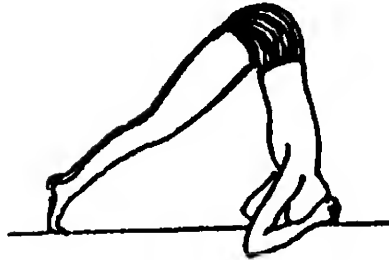
مدت زمان: ۱۰ الی ۲۵ نفس

تعداد: یک بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: دست‌ها را از بدن جدا کرده و همزمان پاها را پایین بیاورید. حرکت پاها آهسته می‌باشد. پس از این که پاها روی زمین قرار گرفت ریلکس شوید.

۱۴) بوشیراسانا BHUSHIRASANA



حالت شروع: روی پاها بنشینید، به طوری که زانوها و پاها روی زمین قرار داشته باشند. به این حالت چهار زانو هم گفته می شود.

تکنیک: انگشتان هر دو دست را در یکدیگر قلاب کنید و با ایجاد فاصله مناسب بین آرنجها، ساعد هر دو دست را روی زمین قرار دهید. با چانه سینه را لمس کرده و کف سر را روی زمین قرار دهید، به طوری که پس سر بین دو کف دست قفل شده قرار گیرد. سپس زانوها را بالا برده و پاها را صاف کنید. حالا پاشنه های پا را بلند کنید. فقط نوک انگشتان پا با زمین تماس دارند. نوک انگشتان پا و ساعدها نقش نگه دارنده بدن شما را دارند. می بایست وزن بدن را بر روی کف سر احساس نمایید.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۲ الی ۳ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: ابتدا پاشنه ها و سپس زانوها را روی زمین قرار دهید. سر را پایین آورده و دست ها را رها نمایید. در خاتمه ریلکس شوید.
توجه: افراد سنگین وزن از انجام این آسانا می بایست خودداری نمایند.

۱۵) سولابها کاپال بهاتی SULABHA KAPALBHATI



حالت شروع: به حالت سوخاسانا و یا آردها پاداسانا روی زمین بنشینید.
تکنیک: یک نفس عمیق بکشید، به طوری که سینه منبسط شود، چند
لحظه به همین صورت باقی بمانید. در هنگام انجماد این مرحله حتی المقدور
سینه را به همان صورت نگه دارید.

عمل تخلیه تنفس: ۱۰ الی ۲۰ بار

تعداد: ۳ الی ۵ بار

برگشت به حالت اول: شکم و سینه را به آرامی ریلکس نمایید. سپس به طور
نرمال نفس بکشید. در خاتمه ریلکس شوید.

۵۶) سولابها آنولوم ویلوم SULA BHA ANULOM VILOM



حالت شروع: به حالت پادما ساتا یا آردها سانا یا سوخا سانا و یا هر فرمی که در آن ستون فقرات عمود باشد، بنشینید. سرین را به طرف بالا کشیده و عضلات آن را منقبض نمایید. این حالت می بایست تا آخر تمرین حفظ شود.

تکنیک: سوراخ بینی راست را با انگشت شست راست ببندید، سپس به آرامی یک نفس عمیق بکشید، پس از این نفس (دم) مکث کنید.

سوراخ بینی چپ را با انگشت کوچک و انگشت حلقه بسته و شست راست را از سوراخ بینی راست بردارید و به آرامی نفس را تخلیه کنید.

مدت زمان: بستگی به ظرفیت شما دارد.

تعداد: ۱۰ الی ۳۰ بار

برگشت به حالت اول: سرین را از حالت انقباض خارج کرده و به حالت عادی بنشینید. در خاتمه ریلکس شوید.

۲۷) داتامودرا (سمبل فدای سه سر) DATA MUDRA



حالت شروع: به حالت ریلکس و عمود بنشینید. کف دست‌ها روی زانوها قرار دارند.

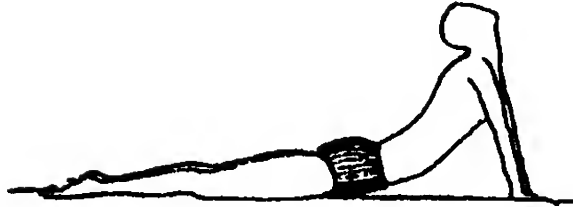
تکنیک: شانه‌ها را کمی عقب داده و سپس تا حد امکان سر را به طرف راست بچرخانید. به مدت ۳ الی ۵ نفس به همین صورت باقی بمانید. سپس صورت را به جلو بچرخانید. تا حد امکان سر را به طرف چپ برگردانید و به مدت ۳ الی ۵ نفس به همین صورت باقی بمانید. مجدداً صورت را به جلو چرخانده و در آخر چانه را تا حد ممکن بالا ببرید، عضلات گردن را ریلکس نمایید. تا جایی که امکان دارد سر را از پشت گردن پایین آورده و در خاتمه ریلکس شوید.

توجه: هر سه حالت سر، یک دور تمرین آسانا محسوب می‌شود.

تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

۲۸) هاستادان داسانا HASTA DANDASANA



حالت شروع: روی سینه دراز کشیده، پاها را نزدیک یکدیگر نگه دارید. پیشانی را روی زمین و کف دست‌ها در طرفین سینه روی زمین قرار دارند. تکنیک: سر را جلو برده، ابتدا نوک بینی و سپس چانه، زمین را لمس می‌کنند. شانه‌ها را بالا برده سپس سینه، شکم، گردن و سر را به آرامی به عقب بکشید. دست‌ها می‌بایست کاملاً صاف شوند. وزن بالاتنه روی دست‌ها قرار دارد. ستون فقرات می‌بایست کاملاً به عقب خم شود. فکرتان را روی ستون فقرات متمرکز کنید.

توجه: کسانی که سنگین وزن بوده و یا مچ ضعیفی دارند، این آسانا را می‌بایست با احتیاط و دقت انجام دهند.

مدت زمان: ۳ الی ۱۰ نفس

تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: به آرامی پایین آمده، دست‌ها را از آرنج خم کرده و شکم، سر و سینه را پایین آورید. در خاتمه ریلکس شوید.

۱۲۹) دوموفا واکراسانا (فوابیدن در حالت پیپش)

ADHOMUKHA VAKRASANA



حالت شروع: بر روی سینه دراز کشیده و پاها را به هم بچسبانید. دست‌ها روی زمین و در امتداد شانه‌ها قرار دارند. کف دست‌ها روی زمین می‌باشند. چانه را روی زمین قرار دهید.

تکنیک: صورت را به طرف راست چرخانده، پای راست را بدون خم کردن زانو بلند کنید و با چرخش سرین، به طرف چپ ببرید. این عمل را با چرخاندن صورت به طرف چپ تکرار کنید، تا یک دور کامل آسانا انجام شود. چشم‌ها را بسته و پیچش سرین را در ناحیه مفصل ران احسان کنید.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۲ الی ۴ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: پای راست را به طرف راست برده و روی زمین قرار دهید. صورت را چرخانده و در خاتمه ریلکس شوید.

توجه: با تمرین خوب و مناسب شخص قادر خواهد بود وقتی که صورت را به طرف چپ می‌چرخاند، پای راست را به طرف چپ چرخانده و بدین صورت ستون فقرات کاملاً پیچ می‌خورد.

۱۳۰) سولابها ماکاراسانا (فرم تمسام)

SULABHA MAKARASANA



حالت شروع: روی شکم دراز کشیده و پاها را به هم بچسبانید. دست‌ها در طرفین بدن و پیشانی روی زمین می‌باشد.

تکنیک: سر را بالا آورده و ساعد چپ را زیر پیشانی قرار دهید. سپس ساعد راست را روی ساعد چپ قرار داده و پیشانی را روی ساعد راست قرار دهید. پیشانی را به صورتی قرار دهید که عمل تنفس به نرمی به راحتی صورت گیرد. سپس پاها را تا حد ممکن باز کنید.

توجه: زانو خم نمی‌شود.

نوک انگشتان پا به طرف بیرون و پاشنه‌ها به طرف داخل می‌باشد.

مدت زمان: ۱ الی ۵ دقیقه

تعداد: یک بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: پاها نزدیک هم، سر را بلند کرده و دست‌ها را به کنار

بدن برده سپس سر را به یک طرف چرخانده و روی زمین قرار دهید. در خاتمه

ریلکس شوید.

۱۳) اوتان تاداسانا (درخت فواید) UTTAN TADASANA



حالت شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید. پاها نزدیک یکدیگر بوده و دست‌ها در طرفین بدن می‌باشد. کف دست‌ها روی زمین قرار دارند.

تکنیک: انگشتان پا را کشیده و دست‌ها را بالا ببرید. به حرکت دست‌ها ادامه دهید تا وقتی که روی زمین قرار گیرند و کف دست‌ها به طرف آسمان باشد. تمام بدن را بکشید. کشیده شدن عضلات، به خصوص ستون فقرات را اجساز کنید.

توجه: انگشتان را زیاد نکشید، زیرا باعث گرفتگی عضلات در پشت ساق پا خواهد شد.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

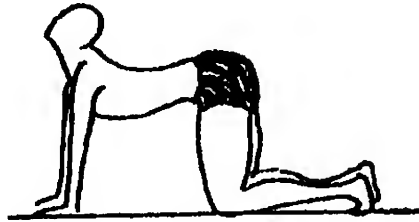
تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: عضلات را ریلکس کرده و سپس دست‌ها به جای اول خود باز گردانیده می‌شوند. در خاتمه ریلکس شوید.

۱۳۲) اردھا مارجاراسانا (فرم کُربه)

ARDHA MARJARASANA



حالت شروع: زانوها و کف دست‌ها را روی زمین قرار دهید. فاصله بین زانوها و دست‌ها در حدود ۱۵ الی ۲۰ سانت بوده و فاصله بین دو کف دست می‌بایست به اندازه عرض سینه باشد.

تکنیک: تنه را ریلکس کرده و همزمان سر را بالا بیاورید. در این جا می‌بایست تنه را پایین آورید.

مدت زمان: ۵ الی ۱۰ نفس

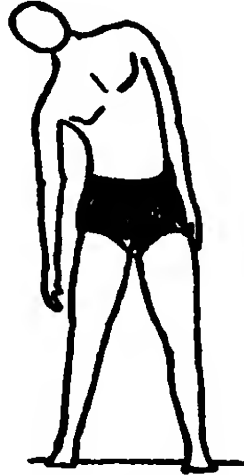
تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: عضلات سرین را ریلکس کرده و بدن را به حالت اول ببرید. در خاتمه ریلکس شوید.

سولابها چاکراسانا (فرم دایره)

SULABHA CHAKRASANA



حالت شروع: به طور عمود بایستید و دست‌ها را از طرفین بدن آویزان کنید. فاصله بین پاهای می‌بایست در حدود ۲۷ الی ۳۶ سانت باشد.

تکنیک: در جلوی چشم‌هایتان یک نیم دایره تصور کنید. سپس از بغل به طرف راست متمایل شوید و چشم‌هایتان را به آخرین نقطه سمت راست نیم دایره خیره کنید.

توجه: دست‌ها آویزان می‌باشند. سپس به آرامی بالا آمده به طرف چپ خم شوید. چشم‌ها به آخرین نقطه سمت چپ دایره خیره می‌باشد.

در هنگامی که به یک سو خم می‌شوید، یک دست آویزان و دست دیگر با بدن در تماس می‌باشد.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۲ الی ۴ بار

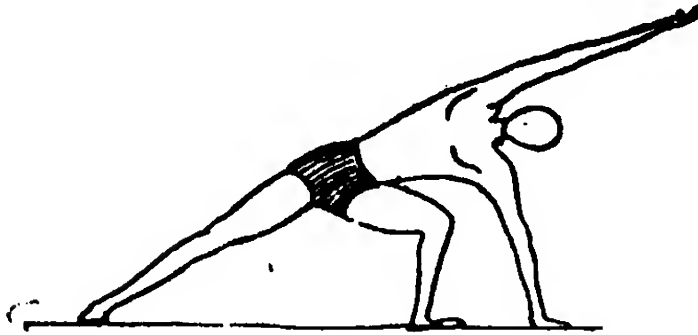
حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: به آرامی بالا بیایید. در خاتمه ریلکس شوید.

توجه: در هنگام خم شدن، به جلو و یا عقب متمایل نشوید و به بالا و پایین نگاه نکنید.

۴۱۳) سولابها کاناسانا (فرم فرشته)

SULABHA KONASANA



حالت شروع: کاملاً عمود بایستید، پاها جدا و دست‌ها آویزان می‌باشند. تکنیک: پاها را دو برابر عرض شانه باز کرده و سپس دست‌ها را بالا آورده و به موازی شانه‌ها برسانید. کف دست‌ها به طرف زمین می‌باشد. پای چپ را از زانو خم کرده و سپس از بغل خم شوید تا کف دست چپ روی زمین قرار گیرد. همزمان دست راست را به طرف چپ حرکت دهید و به نزدیک گوش برسانید. این دست (راست) کاملاً صاف می‌باشد کشیدگی سمت راست بدن را احساس کنید. همین عمل را در طرف چپ بدن نیز انجام دهید تا یک دور کامل انجام شود.

مدت زمان: ۳ الی ۵ نفس

تعداد: ۲ الی ۴ بار

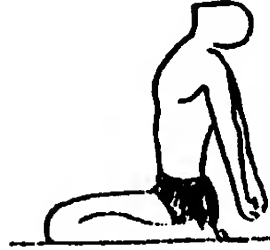
حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: دست‌ها را بالا آورده و به موازات شانه برسانید. پای چپ را صاف کنید، سپس دست‌ها را پایین آورده و پاها را نزدیک هم کنید. در خاتمه ریلکس شوید.

توجه: به جلو و عقب خم نشوید. بدون این که بالا یا پایین را نگاه کنید به جلو خیره شوید.

۳۵) هاستا پارش واسانا (دست‌ها به پشت)

HASTA PARSHWASANA



حالت شروع: به حالت واجراسانا بنشینید.

تکنیک: دست‌ها را عقب برده و انگشتان را در یکدیگر قفل نمایید. سپس دست‌ها را به بیرون بچرخانید. شانه‌ها را به یکدیگر نزدیک کرده و چانه را بالا بیاورید. سر را به عقب و پایین بکشید، تاسینه بیرون بیاید. فکرتان را روی گردن متمرکز کنید.

مدت زمان: ۵ الی ۱۰ نفس

تعداد: ۳ الی ۵ بار

حالت تنفس: نرمال

برگشت به حالت اول: دست‌ها را بالا آورده و چانه را پایین بکشید. شانه‌ها را ریلکس کرده و دست‌ها را از یکدیگر جدا نمایید. در خاتمه ریلکس شوید.
توجه: افراد ضعیف و یا کسانی که قادر نیستند روی زمین بنشینند می‌توانند که این آسانا را روی صندلی انجام دهند.

۱۳۶) سولابها یوجایی (پرانایام مقدماتی)

SULABHA UJJAYI



حالت شروع: به یکی از حالت‌های «تفکر» بنشینید. با منقبض کردن عضلات باسن، عضلات شکم و زیر شکم را کنترل کنید.

تکنیک: قبل از بالا بردن شانه‌ها، نفس را کاملاً تخلیه کنید (بازدم). حنجره را به صورت نیمه باز نگه دارید. به انقباض سینه ادامه دهید. از استخوان‌های گردن شروع کرده تا وسط سینه و دنده‌های پایین برسید و بگذارید که هوا به آرامی از هر دو سوراخ‌های بینی خارج شود. تا حد امکان نفس بکشید. در طول عمل دم به علت نیمه باز بودن حنجره، می‌بایست صدایی به گوش برسد. قبل از عمل بازدم ۲ الی ۵ ثانیه مکث کنید. حالا شروع به منقبض نمودن دنده‌های پایین، سپس وسط سینه و در آخر استخوان‌های گردن نمایید، این عمل می‌بایست با بازدم آرام و خروج هوا از هر دو سوراخ بینی و صدای مخصوص همراه باشد. قبل از شروع دور بعد ۳ الی ۵ ثانیه مکث نمایید. این آسانا را بر حسب ظرفیت خود بین ۵ تا ۱۵ بار تکرار کنید.

در تمام مدت فکرتان می‌بایست متمرکز نفس باشد.

۱۵۷) شِواواسانا (بی حرکت و ساکن) SHAVASANA



حالت شروع: به پشت دراز کشیده و پاها را به اندازه ۱/۵ برابر عرض شانه باز کنید. دست‌ها در طرفین بدن بوده و کف آن‌ها رو به آسمان می‌باشد.

توجه: دست‌ها نیمه باز می‌باشند. پلک‌ها را ببندید و سپس شروع به ریلکس نمودن قسمت‌های مختلف بدن نمایید. ابتدا انگشتان پای چپ، انگشتان پای راست و پای راست، هر دو دست، تنه، شکم، سینه، شانه‌ها گردن، سر و صورت.

فکرتان را روی تنفس و ورود و خروج هوا متمرکز نمایید. بدون هیچ گونه فکر و تقلایی به این مرحله از پراندها رانا ادامه دهید.

پلک‌ها را باز کرده و سپس به آرامی به یک سو بچرخید و در خاتمه به آرامی بلند شوید.

رژیم غذایی یوگا

مقدمه‌ای بر رژیم غذایی یوگا

صفحات که در پیش رو دارید، مطالبی است که مدت‌ها پیش انتظارش را داشتید به خصوص برای طرفداران یوگا، این اثر شامل رژیم غذایی یوگی‌ها بوده و در ضمن غذاهایی در آن گنجانده شده که علاوه بر دلچسبی و سالم بودن به راحتی قابل تهیه می‌باشد.

این بخش ثمره سی سال آزمون غذایی در معابد شیواناندا و مراکز جهانی می‌باشد برای اولین بار توسط *اوما* نوشته شد و حاصلی است از فعالیت‌های چندین ساله وی در مطبخ‌های معابد بزرگ شیواناندا در باهاما و کبک.

سپس به تمامی مراکز اشاعه داده شده و پس از ویرایش و انتشار آن در کشورهای فرانسه، اسپانیا و آلمان به تمامی اروپا عرضه گشت. نسخه اصلی انگلیسی آن به کوشش تعداد بی‌شماری از دوستداران و طرفداران مراکز یوگای شیواناندا در دست عموم قرار گرفت. همان طوری که در بالا متذکر شدیم این مطالب بر اساس قوانین رژیم غذایی یوگی‌ها تهیه شده است. این رژیم ساده و جالب توجه می‌باشد.

زندگی ساده و تفکر والا یکی از گفته‌های حکیمانه استاد شیواناندا می‌باشد. برای یک یوگی، رژیم غذایی می‌بایست باعث سلامتی فیزیکی بدن شود و علاوه

بر افزایش انرژی بدنی، نیروهای ذهنی را تقویت بخشد.

این بزرگترین اختلاف میان یوگا و دیگر رژیم‌های غذایی است. یک یوگی نه تنها به تاثیر غذا بر روی فیزیک بدن اهمیت می‌دهد بلکه به تاثیر آن بر روی انرژی حیاتی، احساسات و ظرفیت روانی اهمیت ویژه‌ای قائل است.

برای یک یوگی نه تنها فیزیک بدن، بلکه روح هم اهمیت به سزایی دارد. زیرا این روح است که بر روی بدن و فکر تسلط دارد. تمامی مشکلات و ناراحتی‌های انسان به طور نادرستی به جسم و فکر نسبت داده شده است، بدین ترتیب خود آگاهی مان محدود می‌شود. اما در حقیقت بشر عبارت است از خود آگاهی کامل، سعادت کامل تمامی دانش در درون می‌باشد و بشر ابدی و جاویدان است. هدف از زندگی بشر، دریافت دوباره این تکامل است. بدین خاطر است که یک یوگی تمامی جوانب زندگیش را با این اصل تطبیق می‌کند، یک یوگی تمرینات روحی نظیر مدنی‌تیشن، آساناها، پرانایاما (تمرینات تنفسی) تکرار مانترا (ذکر) را انجام می‌دهد، او زندگی روزانه، اوقات فراغت، زمان اشتغال به کار، زمان خواب و اعمال افکار و حتی نوع تناولش را با هدفش تطبیق می‌کند. رژیم غذایی‌اش باید وی را در رسیدن به هدف یاری نماید.

رژیم غذایی می‌بایست جنبه‌های فیزیکی انرژی، احساسات و عقل و ذهن را در جهت رسیدن به حقیقت، مطلوب سازد و به خواسته‌های وی کمک نماید. این رژیم باید همزمان برای اندام فیزیکی، انرژی حیاتی، احساسات، قوای عضلانی مناسب باشد.

منظور از مناسب بودن برای بدن این است که سلامتی و نیرو بدون وجود

سموم.

منظور از مناسب بودن برای انرژی‌ها یعنی این که غذاها به ما نیرو داده

غذاهای ساتویک



باعث آرامش درونی گردد. منظور از مناسب بودن برای احساسات یعنی این که همان طور که ما مایلیم ما را تحریک کرده و برانگیزد و اندیشه کشتن و از بین بردن را از ذهن ما دور کند. (با عدم مصرف گوشت)

منظور از مناسب بودن برای قوای عضلانی یعنی این که رژیم غذایی باعث شود که اندیشه و ذهنمان تصفیه و هشیار شود و همین طور حافظه، تمرکز، قدرت یادگیری و درک مستقیم مان افزایش یابد و باعث بهبود مدی تیشن ما گردد.

با چنین معیارها و قاعده‌هایی در مغز، یوگی‌ها غذاها را به سه دسته تقسیم می‌کنند: ساتویک، راجاسیک و تاماسیک.

تاماسیک باعث تولید سموم در بدن ما می‌باشند که باعث افت انرژی‌ها و خشن شدن ذهن می‌گردد. مثلاً غذاهای فاسد، هر چیزی که خیلی پخته شده یا اصلاً پخته نشده. گوشت ماهی: همگی این‌ها برای جسم، احساسات، انرژی و ذهن نامناسب و مضر می‌باشند. پیازها و سیر باعث خشونت در ذهن شده. جریان گردش انرژی‌ها را در پیکره و جسم عالی (منظور پاک و تطهیر بودن) مسدود می‌نماید.

تنباکو، الکل، داروها. هر چیزی که باعث تحریک و اضطراب می‌شود مانند: سرکه، کنسروها و غذاهای یخ زده، غذاهایی که مجدداً گرم می‌شوند. همچنین زیاده روی در تناول نیز تاماسیک به شمار می‌آید.

راجاسیک باعث مختل شدن جسم، فکر و احساسات می‌شود. این غذاها نیز احساسات را برانگیخته و ذهن و فکر را غیر قابل کنترل می‌نماید. از این غذاها که شمار آن‌ها را در زیر آورده‌ایم حتی المقدور اجتناب کنید.

تخم مرغ، قهوه، چای سیاه و هر چیزی که دارای اسید می‌باشد و یا تند است

غذاهای راجاسیک



و ادویجات قوی، غذاهای راجاسیک شامل شکر سفید و آرد سفید هم می‌باشد. سریع غذا خوردن و یا خوردن غذاهای مختلف در یک وعده در رده‌بندی راجاسیک قرار می‌گیرند.

ساتویک غذاهایی هستند که موادی را که برای بدنمان نیاز داریم تامین می‌کنند. به راحتی قابل هضم بوده و انرژی تازه برایمان مهیا می‌کنند و باعث آرامش و تصفیه فکر و ذهن می‌شوند. این غذاها برای اهداف یوگا مناسب می‌باشد. این غذاها شامل هر چیزی می‌شود به غیر از مواردی که در بالا ذکر شد. نظیر حبوبات، غلات، انواع گندم و جو، میوه‌ها، سبزیجات تازه، سالادها، شیر، آب میوه‌های طبیعی، کره و پنیر، انواع دانه‌ها، نخود، مغز گردو، بادام، فندق و پسته، اقسام جو، انواع جوانه‌ها، عسل، اقسام گیاهان و آب خالص.

یوگی‌ها با ارائه برنامه‌ای که فرضاً می‌بایست فلان قدر در روز حبوبات و یا میوه و یا پروتئین مصرف کنیم چندان موافق نیستند زیرا ارگانیسم بدن انسان‌ها در فصول مختلف، یا شرایط جوی گوناگون و نوع شغل با یکدیگر متفاوت می‌باشند و در نتیجه نیازهای‌شان با یکدیگر فرق دارد. با اجتناب از غذاهای تاماسیک و راجاسیک شخص به غذاهای طبیعی نزدیک شده و متوجه می‌شود که چه غذاهایی را مصرف و چه غذاهایی را نباید مصرف کند. وی به مدت سه ماه می‌بایست آسانا و پرانایاما (تمرینات تنفسی) را همه روزه تمرین نماید. پس از طی این مدت مطمئناً دیگر علاقه و اشتیایی نسبت به غذاهای راجاسیک و یاتاماسیک نخواهد داشت.

بدین ترتیب مزاج شما تغییر یافته و این تغییر طبق نیاز زندگی‌مان خواهد بود. این حساسیت شما را بهتر از هر نوع رژیم غذایی که تا به حال بوده محافظت خواهد نمود. (این نکته را به خاطر داشته باشید که این نوع رژیم برای افراد سالم

غذاهای تاماسیک



در نظر گرفته شده، افراد بیمار می‌بایست با پزشک مشورت نمایند.

رژیم غذایی یوگا ما را در گسترش توانایی‌های روحی یاری خواهد نمود. حتی شما اگر قصد رسیدن به اهداف یوگا را نداشته باشید، با انجام این رژیم از فواید بی‌شمار آن که عبارتند از بدن سالم و تنومند، بهره‌مند خواهید شد. (برای اطلاع بیشتر در این زمینه به کتاب گیاه‌خواری مراجعه کنید).

افزایش انرژی حیاتی، ذهنی آرام و هشیار که خواهید توانست از این فکر در همه زمینه‌ها استفاده کرده و نتیجه بگیرید همچنین غریزه طبیعتان به شما این امکان را می‌دهد که پس از آن هر چیزی را که برایتان مفید باشد، دوست داشته باشید. این بخش قصد کمک به شما در بهره جویی از این رژیم را دارد.

این بخش شامل غذاهایی است که در تمامی آشپزخانه‌های گیاه‌خواری دنیا پخت می‌شود. هر کسی می‌تواند غذاهای جدید و دلخواه خود را در آن بیابد. این بخش همچنین شامل قوانین غذایی که به قلم توانای استاد سوامی شیواناندر نوشته شده، می‌باشد. در حقیقت شما از برخی توصیه‌ها بهره‌مند می‌شوید که در هند بدان عمل می‌شود.

این بخش به شما نشان می‌دهد که چگونه در ابتدا غذاها را انتخاب کرده و بعد آن‌ها را تناول کنید.

رژیم غذایی به قلم سوامی شیواناندا

رژیم غذایی یوگا ذهن را آرام کرده (آرامش) و احساسات سرکش آدمی را مهار می‌کند. رژیم غذایی یوگا راجاها را از مغز بیرون کرده و ساتوا و مدی تیشن را جایگزین می‌نماید. تمامی احساسات می‌بایست از خلوص آکنده شده و سپس ذهن به تمرکز می‌رسد و پس از آن شما به خود آگاهی می‌رسید. چشم‌ها می‌بایست خدا و کتاب مقدس را ببینند، گوش‌ها می‌بایست اوپانیشاده‌ها، رامایانایا بهاگاواتا را بشنود، زبان می‌بایست در مورد خدا صحبت کند. تمامی این موارد خوراک پاک برای احساسات محسوب می‌شوند.

غذا در میان افراد مختلف فرق می‌کند. غذاهای گوشتی انسان را زمخت و حیوان صفت می‌کند. احساسات انسان را (خشم و شهوت) برانگیخته و افکار مسموم ارائه می‌دهد. شخص گوشت‌خوار قادر نیست متفکر و آگاه شود. مغز انسان به قدری کودن می‌شود که قادر نیست مسائل زندگی این دنیا و بعد از آن را حل نماید.

ذهن انسان با رژیم گیاه‌خواری آرام، هشیار و متفکر می‌گردد. گیاه‌خواری قدرت تمرکز و تصمیم‌گیری صحیح انسان را افزایش می‌دهد. همچنین دارای نیروی حیاتی بیشتری نسبت به گوشت حیوانات است. رژیم غذایی می‌بایست با

دقت و ترتیب خاصی انجام شود. ادویجات، چای، قهوه، الکل، غذاهای نشاسته‌ای، شکرها، چربی‌ها و نوشیدنی‌های تحریک کننده می‌بایست حذف گردند. میوه‌های تازه، پنیر، اقسام سالاد و سبزیجات خام، خشکبار (در حالت طبیعی، بدون نمک) حبوبات، نان، دانه‌های سویا، میوه‌های خشک شده، خامه، شیر، جو، عسل همگی مفید می‌باشند. غذاهای خام دارای انرژی بیشتری هستند و خون و پیکره آدمی را سالم و سرحال تر می‌کنند. تمامی مواردی را که در بالا گفتیم حداقل می‌بایست ۸۰٪ رژیم غذایی را شامل شوند.


با چنین رژیمی قسمت اعظم ناخالصی‌ها از سیستم غذایی حذف می‌شوند. غذا می‌بایست حرکت پیچشی روده را تحریک کند. برای این منظور غذاهای خام بهتر از غذاهای پخته می‌باشند.

اختلالات گوارشی و سوءهاضمه بر اثر پرخوری و غذاهای غیرطبیعی پدید می‌آیند که باعث عکس‌العمل و واکنش غیر طبیعی مراکز عصبی شده و تأثیر سوئی را بر روی آنها دارد. غذا را به آرامی میل کنید. پس از پایان غذا مقدار زیادی آب بنوشید قبل از صرف غذا هیچ وقت آب ننوشید زیرا باعث رقیق شدن شیر معده می‌شود و در نتیجه دچار سوءهاضمه و دیگر ناراحتی‌های معدوی می‌شوید.

ما به غذاهای گوناگون با خواص متفاوت نیازمندیم. تنوع و گوناگونی غذا الزامی است ولی نه در یک وعده. برای یک وعده دوالی سه نوع کافیست. طبیعت بر حسب نیاز ما انواع بی شماری از غذاها را برایمان فراهم کرده است. یک رژیم غذایی ساده شامل حداقل غذاهای غیر ضروری و یا بیهوده می‌باشد که فشار کمتری را بر روی کلیه نسبت به رژیم غذایی سنگین دارد.

رژیم غذایی مناسب، ضامن سلامتی بوده و از تراکم غذاهای غیر ضروری در

از تناول غذاهای گوناگون
یک وعده خودداری کنید



غذاها را خوب بجوید

سیستم گوارشی جلوگیری می‌کند.

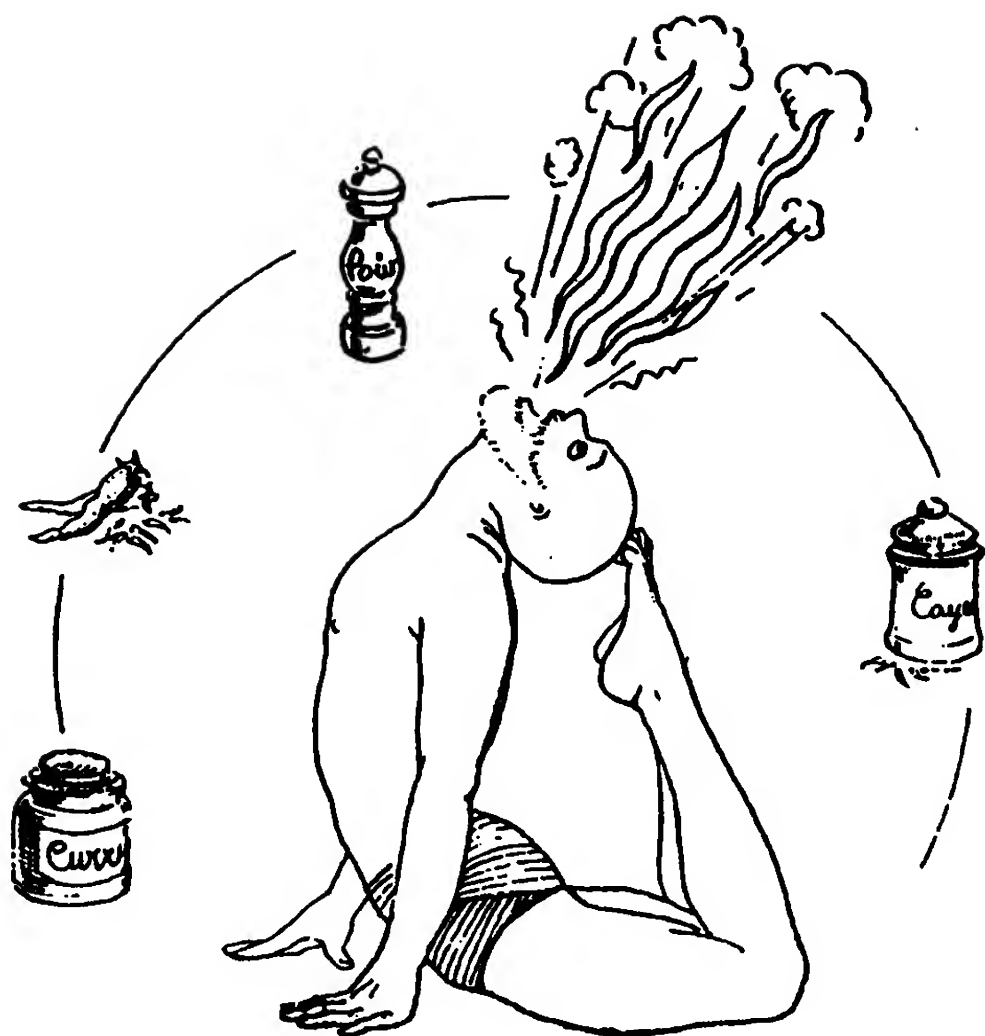
یک پزشک حاذق می‌گوید: یک غذای کامل ترکیبی از عسل، خامه، آب داغ، آرد جو، آب لیمو، بادام زمینی، سیب، پسته، فندق و گردو می‌باشد که تمامی ویتامین‌ها را داراست.

اشتها به غذا و جویدن و خمیر کردن آن همراه با ترشح بزاق می‌باشد. با افزایش تولید بزاق ترشح شیره معده هم افزایش می‌یابد. این عمل باعث تحریک غشاء مخاطی اثنی عشر می‌شود (اولین قسمت از روده کوچک) و در ادامه باعث ترشح هورمون می‌گردد. بنابراین نرم کردن و خمیر کردن غذا الزامی بوده و خشک بودن آن مملو از خطر می‌باشد.

اگر یوگی غذا را خوب نرم نکند، باعث خواهد شد که معده بیشتر فعالیت کرده و مجبور به آسیاب کردن غذا شود.

بشر عموماً به پرخوری عادت دارد و این قضیه متوجه همه افراد است، حتی زمانی که شما گرسنه نیستید سعی دارید که معده را به کمک ادویه‌جات ترشی‌ها و خیارشور پر نمایید. این زبان است که شما را فریب داده و باعث روی آوردن شما به غذا می‌شود. زبان شما را تحریک کرده که این چیز یا آن چیز را میل کنید، این در حالتی است که معده شما فقط به مقدار کمی غذا نیاز دارد.

بدین ترتیب حتی مواقعی که شما گرسنه نیستید به غذا خوردن ادامه می‌دهید و این اشتباه محض می‌باشد، چنانچه واقعاً گرسنه نیستید، سر به دست از غذا خوردن بکشید و مطمئناً برای وعده بعدی اشتها خواهید داشت. هزاران فرد تحصیلکرده معده‌هایشان را علی‌رغم گرسنه نبودن پر می‌کنند. کار آنان، یک عمل احمقانه‌ای است که بلافاصله پس از آن متحمل رنج می‌گردند و با این وجود خود را تحصیلکرده، متمدن و با فرهنگ به شمار می‌آورند.



از خوردن بیش از اندازه ادویه‌ها خودداری کنید

هیچ وقت معده را پر نکنید، با اجرای این قانون ساده همیشه سلامتی را به همراه خواهید داشت. غریزه طبیعی انسان مقدار خوراک مصرفی را می داند. اگر شما گوشت به میزان زیاد مصرف کرده و یا شکر را به میزان زیادی مصرف کنید، لوزالمعده بیش از حد فعال شده و با بالا رفتن میزان قند دچار دیابت خواهید شد.

اگر شما گوشت و پروتئین را به مقدار زیاد مصرف کنید، کلیه ها بیش از حد فعال شده و دچار آلومین خواهید شد. نیروهای طبیعی پروتئین مورد نیاز را به شما خواهند داد.

غذاهای ساده طبیعی کاملاً مناسب بوده و علاوه بر دارا بودن نیروهای حیاتی افزون بر استاندارد، سلامتی شما را به ارمغان خواهند آورد.

لاغری

به قلم سوامی شیواناندا

امروزه بیشتر مردم به ارزش لاغری پی برده اند. هنگامی که دچار هر گونه ناراحتی و فقدان سلامتی می شوند به آن روی آورده و از هزینه گزاف مراجعه به دکتر اجتناب می ورزند. لاغری یک روش درمان به طور طبیعی است لاغری فرصت پاکیزه ساختن سیستم بدن و زدودن علل ناراحتی ارگان ها را به طبیعت انسان می دهد. لاغری یک روش درمانی کاملاً موثر است. بسیاری از سموم بدن از طریق لاغری دفع می گردد. اگر شما همزمان با یک بیماری، لاغر شوید علاوه بر از بین رفتن بیماری، بسیاری از ناراحتی های حاد هم به همین ترتیب پیشگیری خواهد شد.

طبیعت نگهبان، دکتر، دوست و پرستار شماست در جستجوی کمک های

طبیعت و محیط پیرامون خود باشید.

بعضی از مردم با شنیدن کلمه لاغری دچار ترس بی مورد می‌گردند. لاغری هیچ‌گونه آسیبی به سلامتی نرسانده و شخص دچار نقصان وزن و ضعیفی نمی‌گردد. برخلاف این نوع طرز تفکر لاغری نه تنها باعث افزایش نیرومندی و سلامتی شده بلکه موجب سبک شدن بدن و آرامش خاطر می‌گردد.

در طول مدت رژیم غذایی برای لاغری، اندام‌های داخلی مربوط به امور هضم نظیر کبد، معده، لوزالمعده و غیره، استراحت می‌نمایند. انسان‌های پرخور و شکمو که بی وقفه مشغول خوردن هستند، حتی برای دقایقی هم که شده اجازه و مهلت استراحت به این اندام‌ها را نمی‌دهند، پس بنابراین اشخاص مذکور دچار بیماری می‌گردند. به طور کلی هر شخصی به استراحت نیاز دارد. ۹۰٪ مردم دنیا بیش از حد بدنشان غذا مصرف می‌کنند. با رژیم لاغری اندام‌های هضمی داخلی استراحت می‌کنند و با این عمل سلامتی و طول عمر شما تضمین می‌گردد.

شما نیز از همین امروز می‌توانید با رژیم غذایی ساده علاوه بر سلامتی و طول عمر توانایی مغز را بالا برده و آن را شکوفا کنید.

رژیم (روزه)^۱ باعث گسترش نیروی اراده می‌گردد. همچنین باعث افزایش بردباری و شکیبایی می‌شود. مهاتما گاندی نیروی اراده خویش را از راه روزه‌داری گسترش داد. وی یکی از بزرگترین مریدان روزه بود.

اگر شخصی کار اشتباهی مرتکب می‌شد و یا چیزی به اشتباه وارد آشرام می‌شد او چندین روز روزه می‌گرفت. وی گناهان و خطاهای دیگران را متحمل

۱- در این مورد به کرات در اسلام و از سوی ائمه مطهر سفارش شد. امروزه آثار و فواید بی شمار روزه در رابطه با سلامتی و طول عمر ثابت گردیده است.

شده و روزه می‌گرفت. وی به خاطر تاثیر حاصل از اتحاد هندو - مسلمان روزه می‌گرفت. وی روزه طولانی ۴۵ روزه به خاطر موفقیت‌های سیاسی و اقتصادی یا آزادی کشورش گرفت.

روزه پیام قلب است. با روزه گرفتن می‌توان حتی دل یک فرد سنگ دل را نرم نمود. با روزه گرفتن می‌توان در وجود هر کسی نفوذ کرد و بر او تاثیر گذاشت. روزه گرفتن نوعی مبارزه برای از بین بردن تاثیرات شیطان و نفس اماره و خلوص و تطهیر نمودن خود به حساب می‌آید. روزه به کنترل ذهن کمک بسیاری می‌نماید. اگر ذهن عمل نادرستی را انجام می‌دهد، اگر احساسات دیگران را جریحه‌دار می‌نماید با عمل روزه آن را به شدت تنبیه نمایید. بدین ترتیب آن را تحت کنترل خود در آورید. همانند طلای ناخالص که با قرار گرفتن مکرر در بوته آزمایش به تدریج خالص می‌شود، قلب ناخالص نیز با روزه گرفتن رفته رفته خالص می‌گردد.

عمل روزه شاید در ابتدا برای بعضی افراد کمی مشکل و غیر قابل تحمل باشد ولی با صبر و پشتکار پس از مدتی به آن عادت خواهید نمود. شما در روزهای اول و دوم با گرسنگی کمی مشکل خواهید داشت ولی از روز سوم برایتان عادی خواهد شد. اگر روزه گرفتن کامل یعنی برای تمام روز برای‌تان مشکل است، می‌توانید روزه قسمتی (برای قسمتی از روز) یا اصطلاحاً روزه کله گنجشکی بگیرید. در طول روز چیزی نخورید و شب‌ها شیر و اقسام میوه را میل کنید. ۲ الی ۳ روز ادامه دهید.

اشخاصی که روزه ۲ الی ۳ روزه می‌گیرند نبایستی هیچ نوع غذای جامدی مصرف کنند، اما می‌بایست به آرامی آب میوه‌ها را مزه‌مزه کنند هم آب پرتغال و هم آب انار، شما در مدت ۴ یا ۵ روز به میزان زیادی آب مصرف کنید تا همگی از

بدن دفع کردند.

از روزه مفراط پرهیزید، زیرا باعث ضعفی خواهد شد. روزه را از یک روز شروع کنید و تدریجاً به یک هفته افزایش دهید. با توجه به توانایی و ظرفیتتان به آرامی تعداد روزها را افزایش دهید. در روز اول ممکن است با خستگی مواجه شوید اما با گذشت روز دوم و سوم این حالت رفع شده و احساس سبکی و نشاط خواهید کرد.

می‌توانید در هنگام دوره روزه از فعالیت زیاد ذهنی و فکری پرهیزید. و افرادی که به روزه گرفتن عادت نموده‌اند می‌توانند به فعالیت خود ادامه دهند، روز اول، ذهنتان شما را به سوی خوردن غذاهای مختلف سوق خواهد داد، ولی قاطع بوده و خود را کنترل کنید. اجازه ندهید تا ذهنتان به غذاها فکر کند. با انجام مدی‌تیشن قوی ذهن و حواس شما آرامش خواهند یافت.

شما می‌بایست تمامی حواس و ذهن خود را متوجه خدا سازید. از خدا بخواهید تا شما را محافظت کرده و به راه راست هدایت نماید. بدین ترتیب شما سبک شده و خلوص نیت می‌یابید و همچنین توانایی و قدرت درک شما افزایش می‌یابد.

روزه از نقطه نظر سلامتی بیشتر باعث پاکیزگی روح می‌شود تا جسم. شما باید از دوران روزه در جهت بالا بردن تزکیه نفس و عبادت خدا استفاده کنید. بر روی هدف والای زندگی بیشتر و عمیق‌تر فکر کنید، پس از آن خود را برای همیشه آرام و آسوده خاطر خواهید یافت. روزه باعث آرامش احساسات و هیجانات می‌شود.

روزه باعث سلامتی می‌گردد. روزه باعث کنترل زبان و دیگر اندام‌های حسی می‌شود. روزه باعث از بین رفتن گناهان می‌شود. روزه باعث نابود شدن سموم

بدن شما می‌شود. با روزه گرفتن خوابتان را تحت کنترل در خواهید آورد. روزه نوعی عبادت کردن است. روزه باعث درخشش و تابش خود (ضمیر باطن) شده و با روزه گرفتن خود را آزاد و خالص خواهید یافت.

اصول رژیم غذایی

به قلم سوامی شیواناندا

۱) پس از پر شدن سه چهارم معده دست از غذا خوردن بکشید هیچ گاه معده را پر نکنید.

۲) هر وقت که واقعاً گرسنه هستید، غذا بخورید. مراقب گرسنگی کاذب باشید.

۳) بین وعده‌های غذایی چیزی نخورده و چیزی نیشامید.

۴) پس از مهیا کردن مقدار مناسب غذا، تمامی آن را بخورید. سعی کنید که زمان بندی مصرفتان منظم باشد.

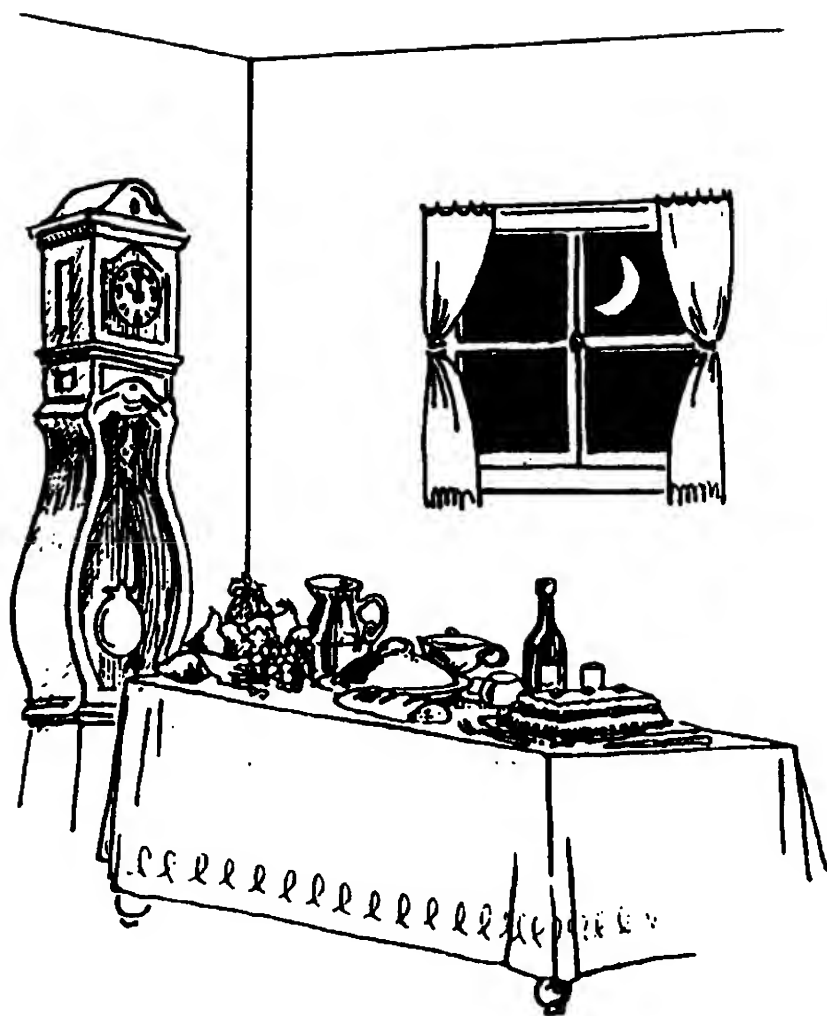
۵) غذاهای خیلی سرد و داغ را مصرف نکنید، زیرا برای معده نامناسب بود و باعث سوءهاضمه می‌گردد.

۶) چیزی را که دوست ندارید نخورید، اما هر چیزی را هم که دوست دارید نباید بخورید.

۷) غذاها را کمتر بپزید، همراه با غذا سبزیجات خام مانند تربچه مصرف کنید.

۸) در هر وعده حداکثر چهار نوع غذا میل کنید و از خوردن غذاهای مختلف و ترکیب زیاد بپرهیزید زیرا شیر معده قادر به هضم نیست.

۹) فقط غذاهایی را که با هم سازگار هستند می‌توانید به صورت متنوع



از خوردن شام دیر هنگام خودداری کنید

مصرف کنید در صورت ادغام غذاهای مختلف، آن‌ها در معده و روده تخمیر می‌گردند. تمامی غلات را می‌توانید با شیر، میوه‌ها و سبزیجات مصرف کنید. خشکبار شامل مغز بادام، مغز پسته، مغز فندق، نان، سیب، لیمو و کره را با هر چیزی مصرف کرد، پروتئین و نشاسته، میوه‌ها و غلات یا دیگر کربوهیدرات‌ها با هم سازگار هستند و می‌توان آن‌ها را ترکیب نمود.

۱۰) غذاهای کنسرو شده و یا کره کهنه مصرف نکنید. سبزیجات و برنج باید دم کشیده شوند. پختن زیاد باعث از بین رفتن خاصیت و ارزش غذایی سبزیجات می‌شود. هرگز آبی را که سبزیجات و برنج را در آن جوشانده‌اید دور نریزید زیرا که سرشار از مواد معدنی با ارزش هستند و از آن به عنوان نوشیدنی استفاده کنید.

۱۱) هرگز پوست سیب و هویج را نکنید زیرا سرشار از ویتامین و مواد غذایی با ارزش هستند.

۱۲) در ساعات مشخص شده فقط دو وعده غذا مصرف کنید. هرگز غذا را روی آتش سرخ نکنید.

۱۳) هنگامی که هوا از سوراخ بینی راست عبور می‌کند، غذا را ببلعید.

۱۴) غذایتان را در آرامش کامل صرف کنید.

۱۵) به تدریج در رژیم غذایی تغییر ایجاد کنید و چنانچه رژیم غذایی باعث ناراحتی گردید از میزان آن بکاهید.

۱۶) بعد از غذا از فعالیت فیزیکی یا فکری زیاد بپرهیزید. حداقل برای یک ساعت و نیم استراحت نمایید. پس از خوردن غذا از دویدن اجتناب کنید.

۱۷) از خوردن شام دیر وقت خودداری نمایید.

۱۸) هنگام عصبانیت از غذا خوردن اجتناب کنید، تا مدت زمانی که فکر

شما آرام گردد صبر کنید و سپس غذا را میل کنید. در هنگام عصبانیت سموم از غدد جدا شده و به جریان خون می پیوندند.

(۱۹) همیشه غذا را به عنوان دارو مصرف کنید و از زیاده روی در خوردن بپرهیزد.

(۲۰) یک روز در هفته را روزه بگیرید، زیرا روزه باعث نابودی سموم می گردد. و همچنین باعث استراحت ارگانیسم و ارگان های داخلی می گردد.

(۲۱) همیشه قبل از مصرف تمامی غذاها، میوه ها و سبزیجات به یاد داشته باشید که خدا را به خاطر بخشندگی و بزرگواریش شکر گذار باشید.



پس از هر وعده غذایی

۱۰ دقیقه در حالت واجراسانا بنشینید



انواع سس و سالاد

سس مروارید

برای تهیه به میزان ۱ الی ۱/۵ فنجان

مواد لازم:

۲ قاشق غذاخوری کره

۲ قاشق غذاخوری آرد

۱/۵ فنجان شیر

۱/۵ قاشق غذاخوری آویشن

کمی فلفل و نمک دریایی

کره را روی حرارت ملایم ذوب کنید. آرد را به آن اضافه کرده و با همزن به سرعت هم بزنید. چند دقیقه‌ای آن را روی شعله قرار دهید شعله را بین حداقل تا متوسط نگه دارید به تدریج شیر را اضافه کرده و هم بزنید تا کمی سفت شود. سپس آویشن و نمک و کمی فلفل به آن اضافه کرده و هم بزنید. پس از مدتی حرارت، هنگامی که به غلظت مورد دلخواه شما رسید، می‌توانید از روی اجاق بردارید و در موقع لازم استفاده نمایید.

سس پنیر

برای تهیه به میزان دو فنجان

مواد لازم:

یک فنجان سس مروارید

به اندازه یک فنجان پنیر سوئیسی

هنگامی که سس مروارید آماده شد، پنیر را به آن اضافه کرده و به آرامی هم بزنید اجاق را در حداقل شعله نگه دارید. هنگامی که پنیر ذوب شد سس آماده مصرف می باشد.

عصاره «گاربانزو»

برای تهیه ۵ فنجان

مواد لازم:

دو فنجان پودر گاربانزو

یک فنجان روغن

۱/۵ فنجان مایه خمیر ترش خوب

۱/۲ فنجان سس سبوس

پنج فنجان آب

آویشن

۱/۴ فنجان آب لیمو

روغن را در ظرف سس حرارت دهید، وقتی که گرم شد آرد گاربانزو را اضافه

کرده و با چنگال هم بزنید. چند دقیقه‌ای به حرارت دادن ادامه بدهید تا بوی خوش آن بلند شود. حالا ۲ فنجان آب به آن اضافه کرده و هم بزنید تا کمی سفت شود. حالا بقیه آب را اضافه کرده و آرام آرام هم بزنید تا به میزان دلخواه سفت شود. سپس گیاهان علفی و در آخر آب‌لیمو را اضافه کنید. سس آماده مصرف می‌باشد.

سس پنیر شماره ۲

برای تهیه ۵/۵ فنجان

مواد لازم:

دستورالعمل عصاره گاربانزو

یک فنجان پنیر

به عصاره گاربانزو پنیر اضافه کرده و در روی شعله با درجه حرارت کم به هم زدن ادامه دهید تا پنیر به آرامی ذوب شود.

عصاره برشته

برای تهیه ۲/۵ فنجان

مواد لازم:

۲/۵ فنجان آب سرد

۱/۴ فنجان تاملاری

۱/۴ فنجان پودر گیاه نشاسته‌ای

مقدار خیلی کمی فلفل

در یک ظرف سس، حاوی آب سرد پودر گیاه نشاسته‌ای بریزید. با درجه حرارت کم آب را گرم کنید، سپس تamarی را اضافه کنید. سپس حرارت را به حد متوسط و ملایم برسانید، پس از کمی سفت شدن فلفل را به آن بیافزایید.

سس زنجبیلی «تاماری»

برای ۲ فنجان

مواد لازم:

یک فنجان تاماری

یک فنجان آب

یک اونس زنجبیل تازه

تمامی مواد گفته شده را با هم مخلوط کنید. در صورت داشتن حداقل ۲ ساعت وقت تا صرف آن می‌توانید به آن چاشنی بزنید.

سس تاماس تاکو

برای ۱/۵ فنجان

مواد لازم:

یک فنجان گوجه فرنگی خرد شده

۱/۸ قاشق پودر نعناع

۱/۸ فنجان رب گوجه

۱/۴ قاشق فلفل سیاه

۱/۲ فنجان آب لیمو

۱/۲ قاشق نمک

۱/۸ قاشق پودر خردل

۱/۴ قاشق پودر زیره سبز

سپس همه اجزاء را با هم مخلوط کنید.

سس خردل

برای ۱/۵ فنجان

مواد لازم:

۵/۰ فنجان خردل آماده

نصف قاشق تاملاری

چهار قاشق پودر خردل

یک چهارم قاشق پودر فلفل سیاه

نصف قاشق زنجبیل

تمامی مواد را کاملاً مخلوط کنید.

سس گوجه

برای ۲ فنجان

مواد لازم:

۲ قاشق روغن

رژیم غذایی یوگا

۲۴۵

۲ فنجان گوجه فرنگی خرد شده

۱ عدد برگبو خشک شده

مقدر کمی رب گوجه فرنگی

۱ قاشق پونه کوهی

۱ قاشق نمک

نصف قاشق آویشن

۱/۴ قاشق عسل

۱/۴ قاشق ریحان

۱/۸ قاشق فلفل

هر گونه سبزی دلخواهتان را می‌توانید در این سس به کار ببرید. مانند
زوچینیز، کرفس، فلفل سبز، هویج و... با حرارت ملایم، سبزیجات را با روغن
سرخ کنید، پس از چند دقیقه تمامی مواد را به آن اضافه کنید و برای مدتی به
دادن حرارت ادامه دهید تا مواد به طور کامل با هم مخلوط شوند. حالا سس
آماده است. چنانچه هنگام صرف احتیاج به گرم کردن دوباره داشت، مواظب
باشید که سس ته نگیرد.

دسر تفم آفتابگردان

برای ۴ الی ۵ فنجان

مواد لازم:

۱۰ فنجان روغن

۵/۰ فنجان آب لیمو

۵/۰ فنجان تamarary

۱ الی ۲ فنجان دانه آفتابگردان

تمامی مواد را داخل یک مخلوط کن، مخلوط کنید به قدری که به حالت کرم در بیاید چنانچه ماده خیلی غلیظ و سفت شده بود مقداری آب به آن اضافه کنید و اگر خیلی شل شده بود مقداری دانه آفتابگردان به آن اضافه کنید می توانید گیاهان علفی و یا هر ادویه ای را که دوست دارید به آن اضافه کنید.

مایونز بدون تفم مرغ

برای ۳ فنجان

مواد لازم:

۱ فنجان شیر غلیظ جوشانده

۱/۸ قاشق پودر خردل

۱ فنجان روغن

مقدار کمی نمک و فلفل

۱/۴ فنجان آب لیمو

همه مواد را به کمک مخلوط کن به مدت چند دقیقه مخلوط کنید. چنانچه مقداری روغن در آن باقی ماند با یک قاشق آن را مخلوط کنید.

سس «باربکیو» (BARBECUE)

برای ۳ فنجان

مواد لازم:

۲ فنجان رب گوجه فرنگی

۱ قاشق تاملاری

۵/۰ فنجان آب

۵ قاشق آب لیمو

۳/۱ فنجان عسل

۵/۰ فنجان ادویه

۵/۰ قاشق شیرۀ قند

۱ قاشق نمک

۴/۱ فنجان خردل آماده

۴/۱ قاشق فلفل قرمز

(سعی کنید از خردلی استفاده کنید که سرکه ندارد.)

۲/۱ قاشق پودر خردل

تمامی مواد را در یک ظرف کاملاً مخلوط کنید. این سس را با هر غذایی می‌توانید مصرف کنید.

سس لیمو

برای یک پیمانه

مواد لازم:

یک سوم قاشق چایخوری پوست لیمو

یک پیمانه آب لیمو یا آناناس

۱/۵ قاشق آرد

دو قاشق چایخوری آب لیمو

یک سوم پیمانه عسل

پوست لیمو را به صورت خلال کنید. آب لیمو را به آرد اضافه کرده و با یک چنگال هم بزنید و سپس بر روی شعله با حرارت کم قرار دهید. مواد باقیمانده را به این مخلوط اضافه کنید و آن قدر بپزید تا سفت شود. حالا پوست لیمو را اضافه کرده و مصرف کنید.



انواع سالاد

سالاد هویج

برای ۴ پیمانه

مواد لازم:

۴ پیمانه هویج خرد شده

روغن، تاملاری، آبلیمو یا مایونز

سه چهارم پیمانه کشمش

نصف پیمانه تخم آفتابگردان بو داده

مقداری آویشن یا ترخون

هویج، کشمش و تخم آفتابگردان را در یک ظرف ترکیب کنید. سپس روغن،

تاملاری، آبلیمو و گیاهان دلخواه را به آن بیفزایید.

سالاد سیب زمینی

برای ۷ پیمانه

مواد لازم:

۷ عدد سیب زمینی متوسط به صورت خلال

۵/۰ پیمانه فلفل سبز خرد شده

۵/۰ پیمانه کرفس خرد شده

یک چهارم قاشق چایخوری فلفل قرمز

۲ پیمانه سس مایونز

سیبزمینی‌ها را خوب شسته و سپس خلال کنید. حالا آن‌ها را در آب داغ بریزید تا نرم شوند. پس از آبکشی آن‌ها را در جای خنک نگه دارید. (چنانچه عجله دارید، آن‌ها را در معرض باد پنکه و یا یخچال بگذارید.) هنگامی که سرد شدند، دیگر مواد ذکر شده را به آن بیفزایید و خوب هم بزنید به طوری که مایونز سطح سیبزمینی را بپوشاند. سالاد آماده است.

تابوله (TABOULEH)

برای ۵ الی ۶ پیمانه

مواد لازم:

۵/۱ پیمانه آب

۱ دسته جعفری کاملاً خرد شده

۱ پیمانه بلغور

۵/۰ قاشق پونه کوهی

۱ پیمانه سیبزمینی خرد شده

۵/۰ قاشق نمک

۱ پیمانه کرفس خرد شده

۱ قاشق ریحان

۱ پیمانه خیارشور خرد شده

۱ قاشق روغن

مقدار کمی فلفل سیاه

یک دوم پیمانه آب لیمو

آب را گرم کنید هنگامی که جوش آمد بلغور را به آن بیفزایید، حالا شعله اجاق را خاموش کرده و به مدت ۲۰ دقیقه بلغور را در آن بگذارید باقی بماند همراه با سرد شدن تدریجی، سبزیجات، گیاهان و ادویه جات، روغن و آب لیمو رابه آن افزوده و هم بزنید. سالاد شما آماده است.

سالاد بی - تاهینی (BI _ TAHINI)

برای ۴ الی ۵ پیمانه

مواد لازم:

۳ پیمانه نخود خام

۱ قاشق نمک

۱ پیمانه رب تاهینی

۲ قاشق زیره سبز

۱ قاشق پودر فلفل

۲ عدد لیموی تازه

نخودها را یک شبانه روز خیس کرده، سپس روی یک شعله متوسط بگذارید وقتی که پخته شدند، نخودها را آبکش کرده و سپس در آب سرد بریزید تا خنک شوند. بعد از این عمل آن ها را آسیاب کنید تا به صورت خمیر در آیند چنانچه کمی سفت شد می توانید از آبی که آن ها را آبکش کرده اید کمی مخلوط کرده تا

نرم شود حالا در یک ظرف خالی ریخته و بقیه مواد را اضافه کرده و کاملاً مخلوط کنید.

حالا در یک ظرف پهن کرده و بر روی آن کمی روغن گیاهی و سپس زیره سبز و فلفل قرمز بپاشید. سالاد آماده است.



انواع سوپ

سوپ لپه

برای ۷ پیمانه

مواد لازم:

۲ قاشق روغن

۳ پیمانه لپه

۱ قاشق ریحان

یک دوم پیمانه هویج

یک چهارم قاشق فلفل سیاه

یک دوم پیمانه کرفس

۱ قاشق پودر زیره سبز

یک دوم پیمانه فلفل سبز

یک دوم قاشق پودر زنجبیل

یک دوم پیمانه سیب زمینی

۲ قاشق نمک

۱ قاشق عسل

۶ پیمانه آب

۱ قاشق آب لیمو

ادویه جات را درون روغن ریخته و به مدت چند دقیقه روی حرارت کم قرار دهید سبزیجات را اضافه کرده و خوب هم بزنید تا سفت شوند. حالا آب، لپه، عسل و آب لیمو را اضافه کنید. حالا به مدت ۱ ساعت یا بیشتر بگذارید بجوشد البته این بستگی به سلیقه شما دارد که بخواهید سوپ سفت باشد یا شل.

سوپ گوجه فرنگی

برای ۷ پیمانه

مواد لازم:

۳ پیمانه گوجه فرنگی تازه

سه چهارم قاشق پونه کوهی

۱ عدد فلفل سبز

۱ قاشق ریحان

۳ پیمانه آب داغ

۲ عدد کرفس خرد شده

۲ قاشق روغن

۱ قاشق نمک

۱ عدد هویج بزرگ

کمی فلفل

سبزی ها را به مدت چند دقیقه با حرارت متعادل سرخ کنید. سپس گیاهان را به آن اضافه کرده و با چند دقیقه حرارت آن ها را کمی سفت کنید. حالا گوجه فرنگی ها را داخل آن بریزید. سپس نمک و فلفل را اضافه کنید. حالا آب داغ را ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.

اگر ترجیح می‌دهید که سوپ شما کمی سفت باشد می‌توانید، کمی از سوپ را داخل ظرفی ریخته و با کمی آرد مخلوط کنید و دوباره درون ظرف سوپ بریزید. چنانچه ترجیح می‌دهید سوپ گوجه فرنگی شما بیشتر سفت شود سوپ چهارم پیمانه شیرخشک را در ظرف جداگانه طبق دستوری که گفتیم مخلوط کرده و مجدداً در درون ظرف سوپ بریزید. غذا آماده است.

سوپ جو و لپه سبز

برای ۸ پیمانه

مواد لازم:

۲ قاشق روغن

یک دوم قاشق ریحان

۱ برگبو خشک شده

یک دوم قاشق آویشن

۱ قاشق تخم کرفس

۱ علیق هویج خرد شده

۱ پیمانه لپه سبز

۳ عدد کرفس خرد شده

یک چهارم پیمانه جو

یک دوم پیمانه جعفری خرد شده

۸ پیمانه آب

۱ عدد سیب زمینی خرد شده

۲ قاشق نمک

فلفل سیاه

سبزیجات، برگبو خشک شده، دانه‌های کرفس، ریحان و آویشن را در روغن سرخ کنید. نخودها، جو، نمک و فلفل سیاه را اضافه کرده و مخلوط کنید. سپس آب ریخته و بگذارید که بجوشد، کمی بعد در ظرف را گذاشته و شعله اجاق را در حداقل قرار دهید و از ۱ الی ۱/۵ ساعت بدین حالت باقی بگذارید. پس از آن غذا آماده خوردن است.

سوپ سبزیجات

برای ۱۰ الی ۱۲ پیمانه

مواد لازم:

۱ عدد فلفل سبز خرد شده

۲ قاشق نمک

۳ عدد هویج خرد شده

یک هشتم قاشق فلفل

۲ عدد کرفس خرد شده

یک دوم قاشق گلپر

۱ پیمانه نخود

یک دوم قاشق آویشن

۳ قاشق روغن

۲ قاشق جعفری خرد شده

۲ پیمانه اسفناج خرد شده

۸ پیمانه آب داغ

سه چهارم پیمانه جو خام

تمامی سبزیجات را به غیر از نخود و اسفناج، به مدت ۱۰ دقیقه سرخ کنید.

سپس آب اضافه کرده و بجوشانید. حالا جو را اضافه کرده و باز بجوشانید. به مدت ۴۵ دقیقه. نخودها و اسفناج را اضافه کرده و ۱۰ دقیقه دیگر به پختن ادامه بدهید. چنانچه سوپ شما سفت شده است می توانید مقداری آب به آن اضافه کنید.

بوشلت (BORSCHT)

برای ۱۲ پیمانه

مواد لازم:

۸ عدد چغندر

۳ قاشق نمک

۱ عدد سیب زمینی متوسط

یک هشتم قاشق فلفل

۸ پیمانه آب

۲ قاشق عسل

۲ قاشق روغن

یک چهارم قاشق فلفل قرمز

۲ قاشق آرد گندم

سه چهارم قاشق آب لیمو

چغندرها را تکه تکه کرده و همراه با سیب زمینی آب پز کنید. تا کاملاً پخته شوند. در ظرف جداگانه روغن را حرارت دهید سپس آرد را اضافه کرده و در حدود ۲ دقیقه با شعله کم به حرارت ادامه دهید. کمی از سوپ را با روغن و آرد

مخلوط کرده تا سفت شود، سپس مجدداً داخل ظرف سوپ ریخته و آب‌لیمو را اضافه کنید. سپس بقیه مواد باقیمانده را ریخته و ۱۰ دقیقه روی شعله باقی بگذارید. سوپ شما آماده است.

سوپ گل کلم

برای ۹ پیمانه

مواد لازم:

۶ پیمانه گل کلم خرد شده

یک دوم قاشق پونه کوهی

یک چهارم پیمانه کره

سه چهارم قاشق نمک

۶ قاشق آرد گندم

۴ پیمانه شیر

گل کلم‌های خرد شده را به آرامی حرارت دهید. هنگامی که گل کلم‌ها در ظرف سوپ بخار کردند، کره را روی شعله متوسط حرارت داده و با آرد مخلوط کنید سپس به کمک چنگال خوب هم بزنید. آرام آرام شیر را اضافه کرده و کاملاً دقت کنید تا نسوزد. وقتی تمامی شیر را درون ظرف خالی کردید بقیه مواد را داخل آن بریزید. همراه با این ترکیب آرام آرام شعله گاز را زیاد کرده تا گل کلم‌ها خمیر شوند. هنگامی که سوپ به جوشش افتاد پوره گل کلم‌ها را اضافه کرده و خوب هم بزنید. حرارت را کمی زیاد کرده تا خوب بپزد و حالا سوپ شما آماده است.



غذاهای اصلی

فورا ک گل کلم با سس مروارید

برای ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

۴ پیمانه گل کلم

یک سوم پیمانه کرم

۲ پیمانه هویج

سه چهارم پیمانه آرد

۱ پیمانه کرفس

یک دوم پیمانه پنیر

۱ پیمانه نخود

یک سوم پیمانه دانه آفتاب گردان

۳ پیمانه سس مروارید

یک دوم قاشق دانه کنجد

سبزی‌ها را به یک اندازه خرد نمایید. می‌توانید هویج‌ها را در یک قابلمه به آرامی بخار دهید تا پخته شوند. تا آماده شدن سبزی‌ها، سس مروارید را آماده کنید. در یک ظرف کره را با آرد مخلوط کنید تا مانند خمیر نان شود (لازم به ذکر

است که را مدتی در دمای اتاق نگه دارید تا شل شود.)
حالا پنیر، دانه‌های کنجد و آفتاب گردان را به این ترکیب اضافه کرده و با کمک دست‌ها کاملاً مخلوط کنید. در یک ظرف دیگر سبزی‌ها و سس را مخلوط نمایید. سپس مخلوط پنیر، دانه‌های کنجد... را به مخلوط سس و سبزی اضافه کرده تا روی آن را بپوشاند. حالا با دست‌ها کاملاً آن را ورز دهید پس از این عمل آن را داخل فر با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت نیم ساعت الی ۴۵ دقیقه قرار دهید تا به رنگ طلایی درآید.

فوارک سبزیجات با سس گاربازو

برای ۶ الی ۸ نفر

مواد لازم:

۲ پیمانه هویج

یک سوم پیمانه شیرخشک

۲ پیمانه فلفل سبز

۱ قاشق نمک

یک دوم پیمانه نخود

۱ قاشق بیکینگ پودر

یک و یک چهارم پیمانه آرد گندم

یک سوم پیمانه روغن

سه چهارم پیمانه ذرت

یک و یک سوم پیمانه شیر معمولی یا ترش در ازای هر یک

پیمانه شیز یک قاشق آب‌لیمو بریزید.

سس گاربازو

همانند دستورالعمل غذای قبلی سبزی را آماده کنید. سس را نیز آماده کنید. آرد گندم، ذرت، شیر خشک و بیکینگ پودر را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید بقیه مواد تر را نیز اضافه نمایید و در صورت لزوم مقداری شیر خشک به مواد اضافه کنید. سس و سبزی‌ها را در یک قابلمه کاملاً مخلوط کنید تا روی سبزی‌ها کاملاً پوشانده شوند. سپس ترکیب قبلی را روی ترکیب جدید بریزید تا تمامی روی آن را بپوشاند و آن را داخل فر با ۳۷۵ درجه فارنهایت به مدت ۱ ساعت قرار دهید تا به رنگ طلایی درآید.

کیک سبزیجات

برای ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

۴ پیمانه گل کلم

۱ پیمانه آرد گندم شیرینی پزی

۲ پیمانه هویج

۲ قاشق بیکینگ پودر

۱ پیمانه کرفس

۱ قاشق جعفری تازه

سه چهارم پیمانه نخود

۱ قاشق شوید

۲ الی ۳ پیمانه سس مروارید

یک چهارم قاشق نمک

یک سوم پیمانه روغن یا کره

یک دوم پیمانه شیر سرد

سس و سبزی‌ها را طبق دستور قبلی آماده نمایید. آرد، بیکینگ پودر، جعفری، نمک و شوید را با هم مخلوط کنید. شیر و کره را نیز با هم مخلوط کرده و کم‌کم به ترکیب فوق بیفزایید. در دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت به مدت نیم ساعت داخل فر قرار دهید تا رنگ آن طلایی شود.

فورا ک لوبیا قرمز

به میزان ۳/۵ فنجان

مواد لازم:

سه چهارم پیمانه لوبیای قرمز خام

یک هشتم قاشق نمک

سه چهارم پیمانه فلفل سبز خرد شده

یک دوم قاشق پودر زیره سبز

سه چهارم پیمانه کرفس خرد شده

یک دوم قاشق تورمریک

یک دوم پیمانه هویج خرد شده

۱ قاشق تاماری

۳ قاشق روغن

۱ پیمانه گوجه فرنگی خرد شده

۱ قاشق پودر فلفل

۱ پیمانہ رب گوجہ فرنگی

۱/۵ قاشق آب لیمو

لوبیاها را یک شبانه روز خیس کنید و روز بعد آنها را بپزید تا نرم شوند. تمامی مواد خرد شده را در کره ریخته و چند دقیقه حرارت دهید سپس تمامی سبزیجات را به مواد اضافه کرده و چند دقیقه به حرارت دادن ادامه دهید. گوجه و رب گوجه را ریخته و خوب هم بزنید. ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس لوبیاها را اضافه کرده و ۱۵ دقیقه دیگر بجوشانید. غذا آماده است شما می توانید آن را با سس تند و نان ذرتی میل کنید.

فوراک لپہ زرد

برای ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

۱ پیمانہ عدس قرمز یا لپہ زرد

۴ قاشق سوپخوری میخک

۳ پیمانہ آب

۱ قاشق چایخوری زرد چوبہ

۳ قاشق سوپخوری روغن

۱ قاشق چایخوری دانہ زیرہ سبز

۱ قاشق سوپخوری فلفل سبز

یک دوم قاشق چایخوری دانہ خردل

عدس ها را در آب بپزید تا نرم شوند تا عدس ها آماده می شوند روغن را

ماهی تابه ریخته و حرارت دهید سپس دانه‌های خردل را به آن اضافه کنید. وقتی که دانه‌ها شروع به پف کردن نمودند، دانه‌های زیره سبز را به آن اضافه کنید و تفت دهید سپس بقیه موارد را اضافه نموده و تفت دهید. سپس این ترکیب را به عدس‌ها اضافه کرده و خوب هم بزنید و مجدداً حرارت دهید. اگر غذا خیلی سفت شده است می‌توانید مقدار کمی آب به آن اضافه کنید.

آلو سبابه (ALUSABAJE)

برای ۴ نفر

مواد لازم:

۴ عدد سیب‌زمینی خرد شده

۱ قاشق چایخوری دانه خردل سیاه

۲ پیمانه نخود

یک دوم قاشق چایخوری دانه زیره

یک چهارم پیمانه روغن

۲ قاشق چایخوری زردچوبه

۱ پیمانه دانه رازیانه

۱ قاشق چایخوری نمک

کمی آب

سیب‌ها را در آب ریخته و بجوشانید تا خمیر شوند. سپس آبکش کرده و آبش را کنار بگذارید. روغن را در ماهی تابه حرارت داده و سپس تمام دانه‌ها را در آن تفت دهید. وقتی که دانه‌های خردل پف کردند تمامی مواد را بانضمام سیب‌زمینی‌های آبکش شده به آن اضافه کنید. خوب مخلوط کنید به طوری که

روغن تمامی سیبزمینی ها را بپوشانند. چند دقیقه به تفت دادن ادامه دهید تا دانه ها و سیبزمینی ها کاملاً سرخ شوند.

بهاجی سلیب زمینی (BHAI)

برای ۴ نفر

مواد لازم:

۴ عدد سیبزمینی خرد شده

یک دوم قاشق چایخوری زردچوبه

۳ قاشق چایخوری روغن

یک دوم قاشق چایخوری فلفل قرمز

یک دوم قاشق سوپخوری خردل

نصف لیمو

۲ قاشق سوپخوری گشنیز تازه یا یک دوم قاشق چایخوری

پودر گشنیز

سیبزمینی ها را در آب بجوشانید تا کاملاً پخته شوند، سپس آبکشی کرده کنار بگذارید. روغن را در ماهی تابه حرارت داده و دانه های خردل را به آن اضافه کنید. وقتی که دانه های خردل پف کردند بقیه مواد را اضافه کنید. سیبزمینی ها هم اضافه کرده و خوب هم بزنید تا سیبزمینی ها با مواد ترکیبی، خوب مخلوط پوشانده شوند. ۲۰ دقیقه بگذارید تا بپزد سپس شعله گاز را خاموش کرده، آب لیمو را در آن بریزید. سپس برگ های گشنیز را هم در آن بریزید. غذا آماده است.

سبزیجات فمیری

برای ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

۲ پیمانه نخود تازه یا منجمد

۲ قاشق چایخوری دانه زیره سبز

۳ پیمانه گل کلم خرد شده

۱ قاشق چایخوری دانه خردل سیاه

۴ قاشق سوپخوری روغن

۲ قاشق چایخوری نمک

روغن را در ماهی تابه ریخته و حرارت دهید و سپس دانه‌های خردل را به آن اضافه کنید. وقتی که دانه‌های خردل پف کردند، سبزیجات و نمک را اضافه کنید. سبزی‌ها را خوب هم زده و حرارت را کم نمایید و درب آن را بگذارید. بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه بپزد، تا سبزی‌ها به حالت خمیر در آیند.

• برنج بیرانی

برای ۶ الی ۸ نفر

مواد لازم:

۲ عدد بادمجان خرد شده

۴ عدد میخک کامل

۲ عدد هویچ خرد شده

۴ عدد هل

۱ پیمانه نخود تازه یا منجمد

۱ عدد ساقه نعناع

۱ پیمانه جوانه گل کلم

۲ پیمانه برنج خام

۱ عدد فلفل سبز

یک چهارم قاشق چایخوری کاینی

۱ عدد گوجه بزرگ خرد شده

۲ قاشق چایخوری نمک

۲ قاشق سوپخوری روغن کره

۴ پیمانه آب

در یک ظرف بزرگ کره را ذوب کرده و فلفل‌ها را به آن اضافه کنید به مدت ۲ دقیقه به حرارت دادن ادامه دهید. ساقه نعناع را به سه قسمت شکسته و همراه با میخک‌ها و تمامی هل‌ها در ظرف بریزید و چند دقیقه دیگر حرارت دهید. سپس گوجه را اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر بجوشانید. در طی این مدت گوجه‌ها له شده و با مخلوط شدن به حالت سس در می‌آید. برنج، نمک و کاینی را داخل ظرف بریزید و بگذارید خوب بپزد تا زمانی که برنج‌ها با سس پوشانده شوند. حالا سبزی‌ها را ریخته و به قدری بپزید که تمامی مواد با سس مخلوط شوند. حالا آب را در ظرف ریخته و بعد از جوش آمدن آب تا ۲۰ دقیقه بگذارید بپزد. حالا غذا را با کمی ماست می‌توانید مصرف کنید.

برنج زرد

برای ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

۱/۵ پیمانه برنج

یک عدد فلفل سبز خرد شده

یک تکه زنجبیل تازه ۲ سانتی

یک قاشق چایخوری گارام ماسالا

دو عدد چیلز خرد شده

یک پیمانه نخود تازه یا منجمد

چند عدد برگبو خرد شده

یک پیمانه نخود فرنگی

یک قاشق سوپخوری برگ گشنیز تازه

یک پیمانه گوجه فرنگی خرد شده

۵/۰ قاشق سوپخوری زردچوبه

یک پنجم قاشق چایخوری نمک

سه قاشق سوپخوری کره

سه پیمانه آب

زنجبیل، فلفل سبز، برگبو خشک شده و گشنیز را همراه با زردچوبه در مخلوط کن بریزید. کره را در ماهی تابه ذوب کنید سپس گارام ماسالا را در آن بریزید. حالا خمیر زنجبیل و برنج را اضافه کنید به طوری که برنج کاملاً با ادویجات و کره آغشته شود. سبزیجات و نمک را اضافه کرده و چند دقیقه به حرارت دادن ادامه دهید. ۳ پیمانه آب را به این ترکیب اضافه کرده و ۲۰ دقیقه بجوشانید. غذا آماده است.

برنج قهوه‌ای

برای ۶ الی ۸ نفر

مواد لازم:

دو پیمانه برنج معمولی یا قهوه‌ای

یک عدد ساقه نعنای ۶ سانتی

سه قاشق سوپخوری روغن

بیست و چهار عدد فلفل سیاه

چهار عدد هل سیاه

دو قاشق سوپخوری زنجبیل تازه

یک عدد برگبو خشک شده

چهار پیمانه آب

ده عدد میخک

دو قاشق چایخوری نمک

روغن را در یک ماهی تابه حرارت داده سپس برنج را به آن اضافه کنید تا به آرامی پخته شود. ادویه جات را اضافه کرده و خوب هم بزنید. آب را ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید، چنانچه از برنج قهوه‌ای استفاده می‌کنید زمان را به ۴۵ دقیقه برسانید.

فوراک

برای ۴ نفر

مواد لازم:

یک پیمانه نخود خام

یک قاشق چایخوری دانه خردل

۵/۰ پیمانه فلفل سبز خرد شده

یک قاشق چایخوری زرد چوبه

دو پیمانه اسفناج خرد شده

یک قاشق سوپخوری رب گوجه

سه قاشق سوپخوری روغن

یک قاشق سوپخوری نمک

یک قاشق سوپخوری پودر گشنیز

۵/۰ قاشق سوپخوری پودر کاری

سه قاشق سوپخوری عسل

دو قاشق سوپخوری آب لیمو

نخود خام را در مقداری آب خیس کرده و تا ۲۴ ساعت بگذارید آب روی آن را بپوشاند. روز بعد آن را بپزید تا به حالت خمیر درآید سپس آب کشیده و کنار بگذارید. در یک ظرف روغن را حرارت داده و دانه‌های خردل را اضافه کنید. هنگامی که دانه‌ها پف کردند بقیه مواد را به غیر از نخود خام به دانه‌های خردل اضافه کنید. این مخلوط را به مدت ۱۰ دقیقه بپزید، سپس نخود را اضافه کرده و ۲۰ دقیقه دیگر با حرارت کم بپزید، هراز گاهی آن را هم بزنید.

شامبار (SHAMBAR)

برای ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

۱/۵ پیمانه لپه

دو سوم پیمانه گوجه فرنگی خرد شده
چهار پیمانه آب
دو قاشق سوپخوری آب لیمو
یک پیمانه گل کلم
شش قاشق سوپخوری نارگیل
یک پیمانه نخود فرنگی
دو قاشق چایخوری پودر گشنیز
دو قاشق چایخوری نمک
یک قاشق چایخوری دانه خردل
۵/۰ قاشق چایخوری فلفل قرمز
یک قاشق چایخوری زردچوبه
دو قاشق چایخوری پودر زیره سبز

آب را در یک ظرف بجوشانید. هنگامی آب به جوش آمد لپه‌ها را اضافه کنید و ۲۰ دقیقه دیگر بجوشانید پس از پایان ۲۰ دقیقه تمامی سبزیجات را آماده نموده و به لپه‌ها اضافه کنید. شعله را در حالت جوش نگه دارید تا لپه‌ها نرم شوند. وقتی که ترکیب به حالت جوشش درآمد کره را در یک ماهی تابه حرارت دهید سپس دانه‌های خردل را به آن اضافه کنید. وقتی که دانه‌های خردل پف کردند چاشنی‌ها را اضافه کرده و سپس نارگیل را اضافه کنید و ۵ دقیقه حرارت دهید. حالا این مخلوط را درون سبزیجات و لپه ریخته و خوب هم بزنید. این مخلوط می‌بایست کمی سفت باشد.

میسو

برای ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

دو پیمانه نخود پخته شده

یک چهارم پیمانه جعفری خرد شده

یک پیمانه نان گندم خرد شده

یک قاشق چایخوری میسو

سه چهارم پیمانه آب آناناس

یک قاشق چایخوری نمک

یک پیمانه کرفس خرد شده

دو قطعه کاینی

سه قاشق سوپخوری روغن

یک پیمانه پنیر خرد شده

خرده‌های نان را با آب آناناس مخلوط کنید و تاسبزی‌ها را آماده می‌کنید آن را به حال خود باقی گذارید. نخود را یا خرد کرده و یا آسیاب کنید. حالا نخود را با ترکیب قبلی (آب آناناس + نان) مخلوط کنید و تمامی مواد به جز میسو را به آن اضافه نمایید. میسو را با کمی آب مخلوط کرده تا به خمیری نرم تبدیل شود سپس به مخلوط حاضر شده اضافه نمایید. روغن را در یک ظرف یا قابلمه ریخته و تمامی مواد ترکیبی را در درون آن بریزید و در دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت داخل فرگاز بپزید به مدت ۴۵ دقیقه به طوری که اطراف غذا کاملاً برشته شوند.

کیک آفتاب گردان

برای یک قرص

مواد لازم:

یک پیمانه دانه آفتاب گردان

یک عدد کرفس

۵/۰ پیمانه آرد

یک قطعه سیج

۵/۰ مایه خمیر ترش

۵/۱ پیمانه آویشن و ریحان

دو قاشق سوپخوری آب لیمو

یک قاشق چایخوری نمک

دو قاشق سوپخوری کره

یک پیمانه آب گرم

دو عدد هویج متوسط

یک عدد سیبزمینی متوسط

اگر می خواهید غذایتان خیلی خوب باشد، تمامی مواد را به مدت ۴ دقیقه در مخلوط کن بریزید یا می توانید تمامی سبزیجات را خرد کرده، دانه های آفتابگردان را در یک آسیاب، آسیاب کنید و سپس بقیه مواد را در داخل آن بریزید و در داخل فرگاز در دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت به مدت ۱ ساعت قرار دهید. پس از این که پف کرد، بگذارید خنک شود. پس از خنک شدن غذا آماده میل کردن است.

فوراک عدس

برای ۴ الی ۶ نفر

مواد لازم:

دو پیمانه عدس

دو قاشق چایخوری شکر یا عسل

چهار پیمانه آب

یک دوم قاشق چایخوری پودر زنجبیل

یک عدد برگبو خشک شده

یک دو قاشق چایخوری پودر خردل

سه چهارم پیمانه سس گوجه

یک دوم قاشق چایخوری پودر فلفل

سه قاشق سوپخوری ملاس

یک قاشق چایخوری فلفل سیاه کمی نمک

عدس ها را به همراه برگبو خشک شده به مدت ۴۵ دقیقه در آب بپزید، دقت کنید که تمامی عدس ها پخته باشند. وقتی که پخته شد تمامی مواد را ریخته و خوب هم بزنید. ۱۵ دقیقه دیگر بجوشانید و سپس به صورت گرم میل کنید.

فوراک سبزیجات

برای ۶ نفر

مواد لازم:

سه چهارم پیمانه نخود خام

سه چهارم پیمانه فلفل سبز

دو قاشق سوپخوری روغن

۱/۵ پیمانه آب

دو پیمانه سیبزمینی خرد شده

دو قاشق چایخوری فلفل قرمز

یک دوم پیمانه کرفس خرد شده

یک قاشق چایخوری زرد چوبه

یک پیمانه گوجه فرنگی خرد شده

یک قاشق چایخوری ربان

یک عدد برگبو خرد شده

یک قاشق چایخوری نمک

مقدار نعنای

مقداری کاینی

نخود را به طور جداگانه پخته و سپس آبکش کنید. در یک ظرف کرفس و سیبزمینی ها را به مدت ۱۵ دقیقه در روغن سرخ کنید. آب را اضافه کرده و پس از به جوش آمدن آن، مواد باقیمانده و نخود را اضافه کنید. پس از به جوش آمدن مجدد به مدت نیم ساعت روی حرارت باقی بگذارید تا تمامی سبزیجات پخته شوند.

ماکارونی برشته

برای ۴ نفر

مواد لازم:

یک پیمانه ماکارونی خام

مقدار کمی فلفل

۱/۵ پیمانه پنیر خرد شده

یک عدد فلفل سبز خرد شده

۰/۵ پیمانه شیر

یک چهارم قاشق چایخوری نمک

ماکارونی را در آب جوش ریخته و پس از پختن آن را آبکش کنید. ماکارونی را در یک ظرف ریخته و بقیه مواد را اضافه کرده و خوب هم بزنید. حالا این مخلوط را در یک ظرف روغن ریخته و خوب پهن کنید شما می توانید مقدار دیگری پنیر به میزان دلخواه روی غذا بریزید. غذا را داخل فرگاز با ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه بپزید تا پنیر روی آن کاملاً ذوب شود. غذا آماده خوردن است.

سالاد جوانه

هر پوند برای ۳ الی ۴ نفر

مقداری آب را در یک قابلمه بجوشانید سپس جوانه ها را درون آن بریزید و به مدت ۲ دقیقه آن را بپزید. آن را آبکش کرده و کمی روی آن تاملاری بریزید.

(شسته پینی)

برای ۴ نفر

مواد لازم:

یک عدد گل کلم

۵/۰ جعبه رشته فرنگی

یک عدد فلفل سبز

دو قاشق سوپخوری روغن

دو عدد ساقه کرفس

تاماری

رشته فرنگی‌ها را به مدت ۲ دقیقه در آب بپزید. سبزی‌ها را خرد کرده و به آرامی در ماهی‌تابه و روغن تفت دهید. سپس رشته‌ها را آبکش کرده و به سبزی‌ها اضافه کنید. تاماری را روی مخلوط ریخته و خوب هم بزنید به طوری که رشته‌ها از روغن و تاماری پوشیده شود.

تافو برشته

برای ۴ نفر

مواد لازم:

یک عدد تافو

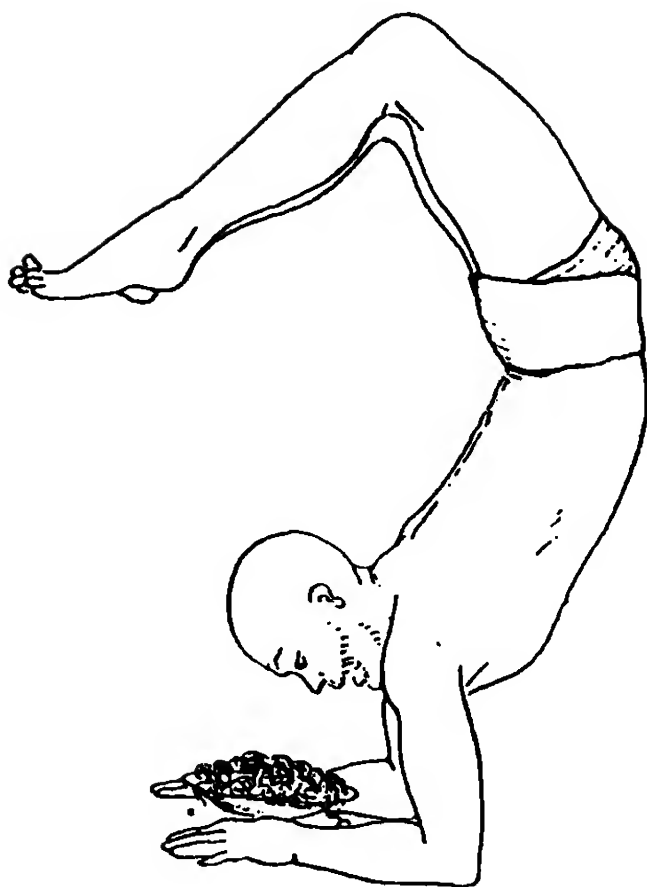
کره

تاماری

خمیر مایع

تافو را به ۱۰ الی ۱۲ قسمت تقسیم کنید. کره را در ظرفی ذوب کرده تاماری را به آن اضافه کنید. ورقه‌های تافو را در یک ظرف بزرگ مسطح ریخته و سپس تاماری و کره را با آن مخلوط کنید. مقداری خمیر مایع را روی تافو ریخته و آن را در حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۲۰ دقیقه داخل فرگاز قرار دهید تا تافو کمی خشک و برشته شود.

وضعیت خوردن پاستا





انواع دسر

دسر کوئیل تافو

برای ۳ الی ۴ نفر

مواد لازم:

دو قاشق سوپخوری کره

۱/۵ قاشق ریحان

دو پیمانه سبزی دلخواه شما

یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه

یک عدد تافو

دو قاشق سوپخوری پنیر قالبی

دو پیمانه پنیر خرد شده سوئیسی

یک عدد گوجه فرنگی خرد شده

۵/۰ قاشق چایخوری نمک

در یک مخلوط کن تافو را ریخته و مخلوط کنید تا کاملاً نرم و خمیر شود. به مدت چند دقیقه سبزی ها را در کره سرخ کنید و سپس کنار بگذارید. تافو را در یک ظرف بریزید سپس چاشنی ها و پنیر خرد شده را اضافه کرده و کنار بگذارید.

سبزی‌ها را در کف ظرف خالی پهن کرده و مخلوط تافو را روی سبزی‌ها پخش کنید به طوری که کاملاً پوشانده شود. حالا تکه‌های گوجه فرنگی را روی تافو گذاشته و مقداری پنیر قالبی روی آن بریزید. در دمای ۳۰ درجه فارنهایت به مدت ۴۵ الی ۶۰ دقیقه داخل فرگاز قرار دهید تا روی آن برشته به نظر برسد.

کیک سس سیب

برای ظرف ۹ اینچی

مواد لازم:

- سه چهارم پیمانه کره
- یک چهارم پیمانه شیر
- یک پیمانه عسل
- یک پیمانه سس سیب
- یک چهارم پیمانه ماست
- دو قاشق چایخوری وانیل
- ۲/۵ پیمانه آرد گندم
- یک قاشق سوپخوری بیکینگ پودر
- ۵/۰ قاشق چایخوری نمک
- دو قاشق چایخوری نعناع
- ۱/۵ قاشق چایخوری چاشنی دلخواه
- یک قاشق چایخوری سودا

در یک ظرف کره و عسل را با مواد مایع دیگر خوب مخلوط کنید حالا مواد خشک را درون مواد خیس ریخته و خوب هم بزنید. حالا مواد مخلوط را در یک

ظرف ۹×۹ اینچی ریخته و به مدت ۴۵ دقیقه الی ۱ ساعت داخل فرگاز با درجه حرارت ۳۲۵ درجه فارنهایت بپزید، به طوری که در نهایت اگرچه کبریت یا خلای را درون آن فرو می‌کنید، کاملاً تمیز و خشک بیرون بیاید. کیک شما آماده است.

کیک عسلی

برای ظرف ۹×۹ اینچی

مواد لازم:

یک چهارم پیمانه آب

یک دوم قاشق چایخوری نعناع

یک فنجان عسل

نیم پیمانه کره آب شده

دو پیمانه آرد گندم

یک چهارم پیمانه ماست

یک چهارم قاشق چایخوری نمک

یک چهارم پیمانه شیر

دو قاشق چایخوری بکینگ پودر

یک قاشق چایخوری وانیل

یک دوم قاشق چایخوری زنجبیل

مواد خیس را با هم مخلوط کنید مواد خشک را نیز با هم مخلوط کرده و داخل مواد خیس بریزید. به اندازه‌ای مخلوط کنید که به شکل خمیر در آید.

مواد را در یک ظرف ۹×۹ اینچی بریزد و به مدت ۴۵ دقیقه با حرارت ۳۲۵ درجه فارنهایت داخل فرگاز قرار دهید تا بپزد.
دقت کنید که ته ظرف کمی روغن بریزید.

کیک پرتقالی

برای ظرف ۹ اینچی

مواد لازم:

دو قاشق چایخوری پوست پرتقال خلال شده
سه چهارم پیمانه شیر ترش (در ازای هر پیمانه شیر یک قاشق
سوپخوری آب لیمو بریزید)
سه چهارم پیمانه کره آب شده
یک پیمانه عسل
سه پیمانه آرد گندم
یک قاشق چایخوری وانیل
یک چهارم پیمانه آب پرتقال
یک دوم قاشق چایخوری نمک
یک قاشق سوپخوری بیکینگ پودر

کره را آب کرده و با وانیل و عسل مخلوط کنید. آب پرتقال، پوست پرتقال‌های خلال شده و شیر را با هم مخلوط کرده و هم بزنید. مواد خشک را در یک ظرف جداگانه مخلوط کرده و درون مواد خیس بریزید. حالا مواد جدید را در یک ظرف ۹×۹ اینچی بریزید و به مدت ۵۰ الی ۶۰ دقیقه در حرارت ۳۲۵ درجه

فارنهایت داخل فرگاز قرار دهید.

دقت کنید که ته ظرف را کمی چرب کنید، سپس مواد را داخل ظرف بریزید.

نان موزی

برای یک قرص بزرگ یا دو قرص کوچک

مواد لازم:

یک دوم پیمانه روغن

یک قاشق چایخوری سودا

یک دوم پیمانه عسل

یک دوم قاشق چایخوری میس

یک قاشق چایخوری وانیل

۱/۵ پیمانه آرد گندم

یک قاشق چایخوری نمک

یک پیمانه گردوی خرد شده

سه عدد موز بزرگ

پوست موزها را کنده و درون مخلوط کن بریزید، به طوری که در پایان با صورت نرم و خمیری شکل درآید. سپس به آن روغن، عسل و وانیل را اضافه کرده و خوب هم بزنید. مواد را اضافه کرده ولی بیش از حد هم نزنید. ته ظرف را چرب کرده و مخلوط آماده شده را درون آن بریزید و در دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت و بین ۴۵ الی ۶۰ دقیقه داخل فرگاز قرار دهید. (اگر می خواهید نرم باشد ۴۵ دقیقه و اگر می خواهید کاملاً خشک باشد ۶۰ دقیقه)



وضعیت خروس

یا

چگونه خود را از خوردن بیش از اندازه یک شکلاتی بازداریم

البته این شرایط برای قرص بزرگ می باشد چنانچه بخواهید برای دو قرص کوچک به کار ببرید به مدت ۳۵ الی ۴۰ دقیقه زمان احتیاج دارید.

نان زنجبیلی

برای ظرف ۱۲x۸ اینچی

مواد لازم:

سه چهارم پیمانه عسل

یک قاشق چایخوری نمک

سه چهارم پیمانه روغن

۱/۵ قاشق چایخوری پودر کلوویس

یک پیمانه ملاس

دو قاشق چایخوری سودا

چهار پیمانه آرد گندم

یک قاشق چایخوری زنجبیل

۱/۵ قاشق چایخوری نعناع

۱/۵ پیمانه شیر ترش (در ازای یک پیمانه شیر، یک قاشق

سوپخوری آب لیمو)

مواد خیس را با هم مخلوط کنید. در یک ظرف جداگانه، مواد خشک را با هم

مخلوط کرده و یک باره همه مواد خشک را درون مواد خیس بریزید.

یک ظرف ۱۲x۸ اینچی را کمی چرب کرده و پس از ریختن تمامی مواد

مخلوط در ظرف داخل فرگاز با درجه حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۴۰ دقیقه قرار دهید.

کیک کاکائویی

برای یک ظرف ۱۲x۸ اینچ مربعی در دو لایه.

مواد لازم:

۲/۵ پیمانه آرد

مقداری نمک

یک پیمانه عسل

یک پیمانه روغن

یک دوم پیمانه کاکائو

۰/۵ پیمانه شیر

دو قاشق چایخوری سودا

۰/۵ پیمانه ماست

یک پیمانه آب گرم

یک قاشق چایخوری وانیل

تمامی مایعات را با هم مخلوط کنید. مواد خشک را نیز با هم مخلوط کرده و همه آن را درون مایعات بریزید. پس از ریختن این دو قسمت در یکدیگر هم نزنید.

درون ظرف کیک را کمی چرب کرده و به مدت ۴۵ الی ۶۰ دقیقه در حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت داخل فرگاز قرار دهید.
پس از سرد شدن کیک آماده خوردن است.

کیک نارگیلی

به اندازه ظرف ۹ اینچی

مواد لازم:

یک پیمانه عسل

سه چهارم پیمانه روغن

۵/۰ پیمانه ماست

دو پیمانه آرد گندم

دو قاشق چایخوری بیکینگ پودر

یک قاشق چایخوری نمک

یک قاشق سوپخوری نعناع

یک پیمانه پودر نارگیل

۵/۰ پیمانه هویج رنده شده

تمام مایعات را با هویج رنده شده مخلوط کنید. مواد خشک را به جز نارگیل با هم مخلوط کرده و درون مایعات بریزید.

حالا نارگیل را اضافه کرده و خوب هم بزنید. درون ظرف کیک را چرب کرده و مواد را داخل آن بریزید و به مدت یک ساعت داخل فرگاز با درجه حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت قرار دهید.

نان ذرت باناکی (ANAKI)

برای ۸ الی ۱۰ نفر

مواد لازم:

دو پیمانه آرد گندم

یک پیمانه برگه‌های سبوس

۱/۵ قاشق بیکینگ پودر

۱/۵ قاشق چایخوردی سودا

سه چهارم قاشق چایخوری نمک

یک پیمانه روغن

یک سوم پیمانه عسل

۲/۵ پیمانه شیر

مواد خشک را با هم مخلوط کنید. در یک ظرف دیگر مایعات را با هم مخلوط کنید. مواد خشک را درون مایعات بریزید. اگر خیلی سفت شد کمی شیر به آن اضافه کنید.

حالا درون ظرف کیک را کمی چرب کرده و برای ۱۰ دقیقه اول در دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت و سپس به مدت ۳۰ دقیقه در دمای ۳۲۵ درجه فارنهایت درون فرگاز قرار دهید.

کیک هلو

برای ۶ نفر

مواد لازم:

یک دوم پیمانه کره آب شده

یک قاشق چایخوری نمک

یک پیمانه آرد گندم

یک دوم قاشق چایخوری نعنای

یک دوم پیمانه ماست
یک دوم قاشق چایخوری جوز هندی
یک دوم پیمانه شیر
یک قاشق چایخوری بیکینگ پودر
شش پیمانه هلوی خرد شده

مواد مایع را با هم مخلوط کرده و مواد خشک را نیز با هم مخلوط کنید و درون
مایعات بریزید و خوب هم بزنید.
هلوها را در یک ظرف گذاشته و با مخلوط آماده شده بپوشانید و به مدت ۴۵
دقیقه در دمای ۳۲۵ درجه فارنهایت داخل فرگاز قرار دهید.
کیک شما آماده است.

فورا ک بلغور (مفصوص مرکز شیواناندای مونیخ)

برای یک ظرف ۲۰ اینچی

مواد لازم:

۳/۵ پیمانه بلغور جو دو سر
سه چهارم پیمانه روغن
۰/۵ پیمانه آرد گندم
۱/۵ پیمانه شیر
۰/۵ پیمانه کشمش
یک چهارم قاشق چایخوری نمک
یک پیمانه بادام زمینی یا فندق

سه چهارم قاشق چایخوری جوز هندی

۱/۵ قاشق چایخوری نعناع

یک قاشق سوپخوری بیکینگ پودر

مواد خیس را با هم مخلوط کرده و مواد خشک را نیز (به جز بخش آجیل) را با هم مخلوط کرده و درون مواد خیس بریزید. حالا بادام زمینی یا فندق را اضافه کنید. حالا مخلوط حاضر شده را به شکل و اندازه‌های دلخواه (۲ یا ۳ اینچی) در آورده و در ظرفی که ته آن کمی چرب می‌باشد قرار دهید و آن را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه داخل فرگاز با درجه حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت بگذارید.

گرانولا (GRANOLA)

برای ساختن یک پوند

مواد لازم:

۲/۵ پیمانه جو پوست کنده

یک دوم پیمانه کشمش

۱/۵ پیمانه نارگیل

یک چهارم پیمانه دانه آفتاب گردان

یک چهارم پیمانه آجیل دلخواه

یک چهارم پیمانه روغن

یک هشتم پیمانه کنجد

کشمش‌ها را در پایان موقعی که گرانولا پخته شد اضافه کنید.
مواد خشک را با هم مخلوط کرده سپس مایعات را درون مواد خشک بریزید.
به قدری مخلوط کنید که جوها توسط مایع پوشانده شوند. حالا مواد حاضر شده
را درون ظرف قرار داده و پهن کنید و در دمای ۳۲۵ درجه فارنهایت داخل فرگاز
قرار دهید و هر ۱۵ دقیقه با یک قاشق تخت آن را برگردانید.
به این عمل ادامه دهید تا کاملاً برشته شود.
می‌توانید مواد دیگری را به دلخواه به آن اضافه کنید.

کیک گندم

به اندازه ۱۲ عدد

مواد لازم:

یک پیمانه آرد سفید
یک قاشق چایخوری نمک
دو سوم پیمانه آرد سبوس
دو پیمانه شیر
یک دوم پیمانه آرد گندم نان
یک دوم پیمانه روغن
یک قاشق سوپخوری بیکینگ پودر

مواد خشک را با هم مخلوط کرده و مواد خیس را نیز با هم مخلوط کنید. حالا
تمام مواد را به کمک چنگال با هم مخلوط کنید.
چنانچه می‌خواهید شیرینی‌ها سفت شوند کمی بیشتر هم بزنید.

ماهی تابه را کمی چرب کرده وقتی که داغ شد شیرینی‌ها را درون آن قرار دهید و با حرارت متعادل آن را سرخ کنید. وقتی که روی آن‌ها کاملاً سرخ شد شیرینی‌ها آماده خوردن می‌باشد.

کلوپه سیب

به اندازه ۱۲ عدد بزرگ

مواد لازم:

یک پیمانه سیب خرد شده

یک دوم پیمانه شیر

دو پیمانه آرد گندم

یک چهارم پیمانه روغن

یک قاشق سوپخوری بیکینگ پودر

یک دوم پیمانه عسل

دو قاشق چایخوری نعناع

دو قاشق سوپخوری ماست

دو قاشق سوپخوری شیر

تمامی مواد خیس را با هم مخلوط کرده و مواد خشک را به آن اضافه می‌کنیم به انضمام سیب‌های خرد شده و سپس همه را با هم مخلوط می‌کنیم. حال درون ظرف را کامل چرب کرده و کلوچه‌ها را درون آن قرار دهید. ظرف را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت داخل فرگاز قرار دهید.

بیسکویت طلائی

در حدود ۲۰ بیسکویت

مواد لازم:

شش پیمانه آرد گندم

۱/۵ پیمانه سودا

یک پنجم پیمانه نمک

۲/۵ پیمانه شیر ترش (در ازای یک پیمانه شیر یک قاشق

سوپخوری آب لیمو)

۳/۵ پیمانه بیکینگ پودر

یک چهارم پیمانه روغن

مواد خشک را درون یک ظرف ریخته سپس مواد خیس را به آن اضافه کنید و باله کردن و چنگ زدن، آن را به شکل خمیر درآورید. حال این خمیر را به شکل لوله درآورده و در سایزهای ۲ اینچی ببرید و درون ظرف قرار دهید و به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه داخل فر گاز با درجه حرارت ۴۵۰ درجه فارنهایت قرار دهید تا به رنگ طلائی درآیند.

سیب برشته

برای ۸ نفر

مواد لازم:

هشت عدد سیب

یک چهارم پیمانه کره

آب یک عدد لیمو
یک قاشق چایخوری نعناع
سه چهارم پیمانه کشمش

لایه تزئینی

مواد لازم:

یک پیمانه جو پوست کنده
دو قاشق چایخوری نعناع
یک دوم پیمانه آرد گندم
یک چهارم پیمانه عسل
یک سوم پیمانه گندم بو داده
۱/۵ پیمانه روغن

ابتدا سیب‌ها را قسمت کرده و در یک ظرف ۸×۱۲ قرار دهید. کمی آب لیمو، کره آب شده، نعناع و کشمش را با هم مخلوط کرده و بر روی سیب‌ها بریزید تا روی سیب‌ها را کاملاً بپوشانند.

برای درست کردن لایه تزئینی، همه مواد باقیمانده را در یک ظرف ریخته و کاملاً مخلوط کنید. پس از هم زدن کامل، روی سیب‌ها ریخته به طوری که روی همه سیب‌ها کاملاً پوشانده شوند.

سپس آن را به مدت ۲۵ دقیقه در حرارت ۳۷۵ درجه فارنهایت داخل فرگاز قرار دهید تا سیب‌ها کاملاً پخته شوند.

کیک گردویی

برای ظرف ۹ اینچی

مواد لازم:

یک دوم پیمانه کره

۱/۵ پیمانه آرد گندم

۱/۵ پیمانه شکر قهوه‌ای

یک قاشق چایخوری بیکینگ پودر

یک قاشق چایخوری وانیل

یک پیمانه گردوی خرد شده

سه چهارم پیمانه ماست

کره را آب کرده و با شکر قاطنی کنید و با هم زدن مداوم آن را به نقطه جوش برسانید، بعد بگذارید تا خنک شود. پس از خنک شدن وانیل و ماست را با آن مخلوط کنید. در یک ظرف دیگر مواد را با هم مخلوط کرده سپس آن را با مواد اولیه مخلوط کنید.

به مدت ۴۵ دقیقه با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت داخل فرگاز قرار دهید.

یفمک لیمو یا پرتقالی

برای ۷ الی ۸ پیمانه

مواد لازم:

۱/۵ پیمانه روغن

چهار پیمانه شیرخشک

۱/۵ پیمانه عسل

آب چهار عدد لیمو یا شش عدد پرتقال

ابتدا روغن و آب میوه را با هم مخلوط کرده سپس شیرخشک را داخل مواد بریزید و هم بزنید تا به شکل خمیر در آید. اگر مایلید کمی سفت تر شود می توانید شیرخشک بیشتری به آن بیافزایید. دقت کنید اگر شیرخشک زیاد بریزید، کاملاً سفت خواهد شد. حالا در یخچال قرار دهید تا سفت شود.

یفمک کره

برای ۵ پیمانه

مواد لازم:

یک قالب کره

یک قاشق سوپخوری وانیل

یک فنجان عسل

۲/۵ پیمانه شیر خشک

یک چهارم پیمانه شیر

کره را داخل مخلوط کن بیاندازید. مواد باقیمانده را یکبارہ داخل مخلوط کن بریزید و کاملاً بگذارید مخلوط شود. حالا در جای سرد قرار دهید تا سفت شود.

بسلتنی کَرَب (CAROB)

برای ۶ پیمانه

مواد لازم:

یک چهارم پیمانه آب

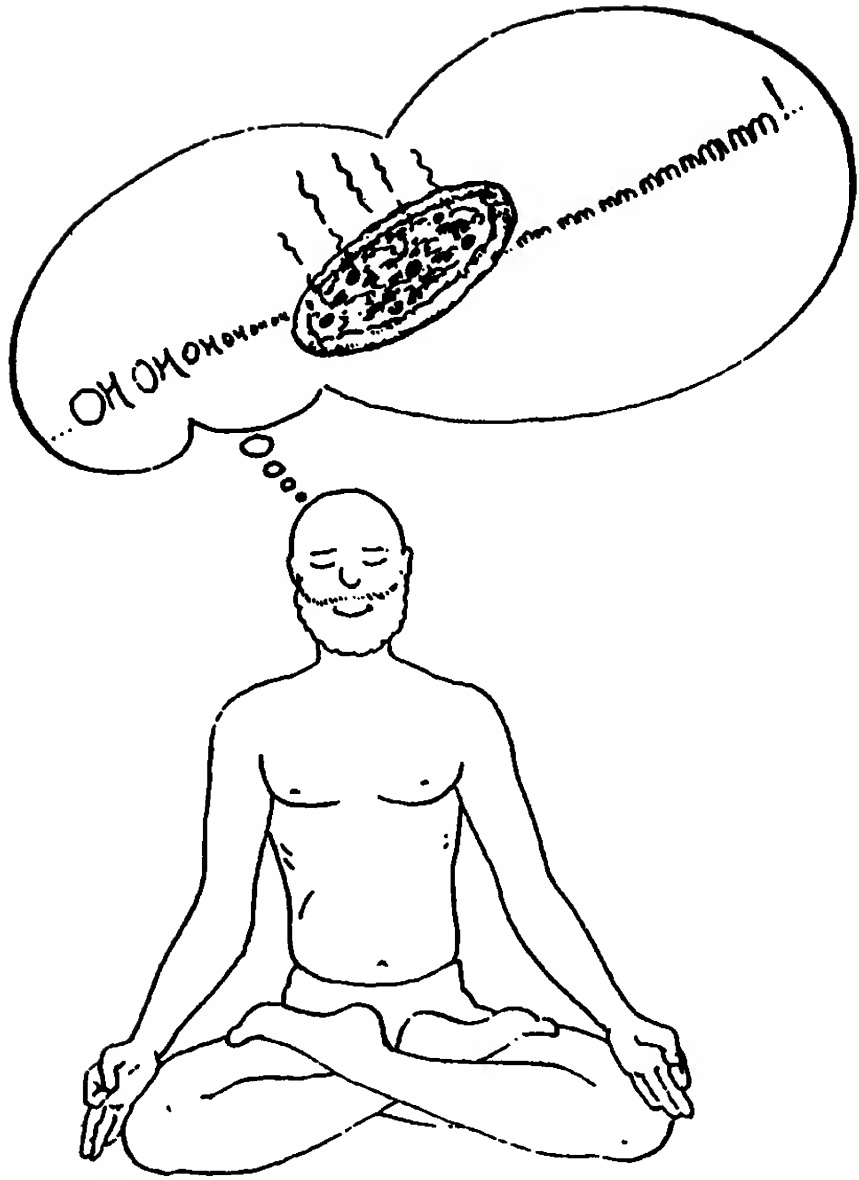
یک پیمانه عسل

یک دوم پیمانه روغن

یک فنجان پودر Carob

دو پیمانه شیرخشک

آب، روغن و عسل را مخلوط کنید. (درون مخلوط کن) حالا مواد خشک را یکباره درون مخلوط کن ریخته و با مواد داخل مخلوط کن ترکیب کنید. مخلوطی می بایست کمی سفت شود. چنانچه مخلوط سفت نبود کمی شیرخشک به آن اضافه کنید.



و موفق باشید

جهت كسب اطلاعات بيشتر پيرامون يوگا با آدرس تهران
صندوق پستی ۱۷۱۸۵/۴۵۵ مكاتبه نماييد.